

દી કરીને

માતાની

આનગી

સલાહ



કર્તા

બ. શો. બનાજી.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કોપીરાસ્ટ્રિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૮૧૮૭

વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ દરિદ્રતાને ખાતાના પાનાર

મલનાર

વિષય ક્રમાંક: ૫૭

દી ક રી ને માતાની

જાનગી.

સ લા હ .

શરીરના જીવન-રક્ષક-પદાર્થની ખરબાદીથી
જીવાનીનું કરમાઈ જવું—ભયંકર
દરદોના ભોગ થવું—નસીબનું
નખોદ વળવું.

—: ૦ :—

(સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ બીજી)

સ ખ ના ર

બેહમન સોરાબજી બનાજી.

(દીકરાને બાપની જાનગી સલાહ—સ્ત્રીને મદદગાર
ફીરેસ્તો—મરજી પ્રમાણેના બાળક—બંદગીનું બળ—ગુપ્ત મન-
શક્તિની મહાન શોધો—મોતનો બેદ—પારસી કોમની બેહતરી
માટે રથેસ્તાર યોજના—The greatest Discovery of
Psychology—Changing Status of Women of the
Orient ના કત્તા.)

(આ પુસ્તકનો સર્વે હક કર્તાએ સ્વાધીન રાખ્યો છે.)

૧૯૨૧.

કીંમત—રૂ. ૧-૪-૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૌપીરાઈટ-સંગ્રહ
૮૮
૩૫૫૫૭



આ પુસ્તક દીનશાહ શાપુરજી મસાનીએ મુબંબના કાટમાં
નં. ૫૭-૫૯ કાવસજી પટેલ સ્ટ્રીટ ખાતે ધી ક્રશો-ગર્
પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં છાપ્યું છે, અને મી. બેહમન
સોરાબજી બનાજીએ દીના પ્રીન્ટીંગ, ગોવાબ્યા
ટેન્ક રોડ, મુબંબ મધેથી પ્રગટ કર્યું છે.





❧ અરપણ પત્ર. ❧



મારા માબાપની ઉમદા
સેવાની પીછાણ તરીકે
આ પુસ્તક તેઓને
આશીશ સાથે
અરપણ
કરું છું.



એજ લખનારના બીજાં પુસ્તકો.

ક્રીમત.

૩. આ. પૈ.

- (૧) દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ, ૧—૦—૦
- (૨) સ્ત્રીનો મદદગાર ફિરેસ્તો—સ્ત્રીને
માટે જોઈતું મુખ્ય જ્ઞાન ૫૦૦ પાનાનું
(છપાય છે)
- (૩) મરજી પ્રમાણેના બાળક, —જોઈએ તે
છોકરા કે છોકરી, તંદરોસ્ત બુદ્ધિસુરત,
બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા. ૧—૮—૦
- (૪) બંદગીનું બળ—બંદગીના મલેલા
નાણુવા લાયક જવાબો (છપાય છે)
- (૫) ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો—
જે વડે માણસ દુઃખદરદ, મોત અને
નસીબ ઉપર કાબુ મેળવી શકે છે ... ૦—૧૨—૦
- (૬) મોતનો ભેદ, ગુજરાલાંની દુન્યા—
રહોના સંદેશા, (૧૨ ચીત્રો સાથે) ... ૨—૪—૦
- (૭) પારસી કોમની બેહતરી માટે
રથેસ્થાર યોજના. (ખલાસ થઈ છે.)
- (૮) *The Greatest Discovery of
Psychology enabling man to
control Death, Disease and
Destiny.* (in print)
- (૯) *Changing Status of Women in
the Orient* (in print)

મળવાનું છે કાણું:—

મેસર્સ જે. બી. કરાણીના છોકરાઓ.

પારસી બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઈ.

સાંકળીયું.

	પાનું.
દીખાચો :—માખાપોને ચેતવણી	૩
પ્રકરણ (૧) હું :—અમુલ્ય ખાનગી સલાહ.	૧
પ્રકરણ (૨) જી :—ખીલતી જીવાની અને જનન અવયવોની સંભાળ	૫
પ્રકરણ (૩) જી :—માસીક માંદગી અથવા અડકાવું	૧૫
દસતાન થોડું જવું અથવા અટકવું	૧૭
દસતાન પુસ્કળ વહેવું	૨૪
દસતાનના દરદોના ઉપાયો	૨૫
માસીક માંદગી વખતે શું જતન રાખવી જોઈએ. અડકાવા અથવા દુર બેસવા વિષે જરથોસ્તી ધર્મનું શીક્ષણ	૩૩
પ્રકરણ (૪) થું :—સ્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ.	૪૧
પ્રકરણ (૫) મું :—સ્વખિગાડ (Self- Pollution)	૪૬
સ્વખિગાડ એટલે શું ?	૪૭
સ્વખિગાડથી થતાં દરદો	૪૯
માસીક માંદગીના દરદો	૪૯
સંકેદ ધાતનું વહેવું (Leucorrhoea) હીસતીયાં, ઘેલાપણું, મોંદપર ખીલ થવા— વગેરે	૫૦

જીવાનીનું કરમાઇ જવું	૫૨
નસીબનું નખખોદ વળવું	૫૩
પ્રકરણ (૬) મું:—સ્વભિગાડની બદીથી પાય- માલ થયેલી છોકરીઓના દાખલાઓ.	૫૫
પ્રકરણ (૭) મું:—સ્વભિગાડની જુરી ટેવ છાડી દેવાના ઉપાયો	૬૦
પ્રકરણ (૮) મું:—સ્વભિગાડથી થતાં દુઃખ દરદોના ઉપાયો	૬૪
ગર્ભસ્તાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું, તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો... ..	૬૫
ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવું તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો	૬૮
ગર્ભસ્થાનનું મોંઠ સફરા બાજુ દળી જવું કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો	૭૨
હીસતીયા:—કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો... ..	૭૩
ભેજનાં દરદો:—થેલાપણું, ધખારા, મગજની નખખાઈ, ગમગીની, ઉપાયો... ..	૭૬
કબજિયાત, ઉપાયો	૭૯
ડોક્ટર ત્રોત્રના થંડા પાણીથી દરદો સાગ્ન કર- વાના ઉપાયો (Cold-Water Cure)... ..	૮૧
પાણી પીવાની અસરો	૮૬
પોશાક	૮૫
ટાઈટ જુટની નુકશાનકારક અસરો... ..	૮૯
પોશાકની ખરી ખુબસુરતી... ..	૯૦

પ્રકરણ (૯) મું:—સ્રી જાતીની ઉત્પત્તીનો ભેદ.	૯૨
સ્રી જાતીની શ્રેષ્ઠાધ	૯૭
પ્રકરણ (૧૦) મું:—સ્રી-મરદ વહેવાર ...	૧૦૦
જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર...	૧૦૨
બદવહેવાર	૧૦૩
બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે...	૧૦૪
બદવહેવારથી પાપમાલ થયલી છોકરીનો બોધ- કારક દાખલો	૧૦૪
બદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને	૧૦૮
વેશ્યા સ્રી	૧૧૩
પ્રકરણ (૧૧) મું:—સ્રીની પાકદામાન એજ સ્રીનો ખરો શણગાર અને સત્યજીવન છે.	૧૧૫
શરીરની પવિત્રતા	૧૧૯
મનની પવિત્રતા	૧૨૧
કાનની કેળવણી	૧૨૩
વિચારો ઉપરનો કાબુ	૧૨૩
ખોરાક.	૧૨૫
પ્રકરણ (૧૨) મું:—માઆપની સેવા ...	૧૨૫
પ્રકરણ (૧૩) મું:—પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી	૧૩૨
પ્યાર અને હવસ	૧૩૧
લગનનું વચન	૧૩૯
પ્રકરણ (૧૪) મું:—લગનની ફીલસુફી ...	૧૪૩
જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો અનાવ	૧૪૩
લગન અને કુદરતનો કાયદો	૧૪૪

ખરો પ્યાર એ ખોદાઇ આકર્ષણ છે	૧૪૪
એક મહોરદારના સદગુણો	૧૪૬
તારો ભરથાર તે તારો કાણુ ?	૧૪૭
જુદદીન લગન	૧૪૭
જુદદીન લગન સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો. ૧૪૮	
પ્રકરણ (૧૫) મું:—સ્ત્રીઓના પતિવ્રતાના	
સદગુણના જાણવા લાયક દાખલાઓ. ૧૫૧	
પ્રકરણ (૧૬) મું:—પરણેલી જીંદગી માટેના	
સદગુણો	૧૬૦
પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવીત્રાઇ... ૧૬૦	
સંસાર મુખ માટેના થોડાક નિયમો	૧૬૨
ઘર ધણીયાણીની મુખ્ય ફરજો	૧૬૫
માતા તરીકેની ફરજો	૧૬૬
મરજી પ્રમાણેનું જાળક	૧૬૬
પ્રકરણ (૧૭) મું:—સ્ત્રીઓની જીંદગીની	
સંસારમાં ચમતકારી અસરોના જાણવા	
લાયક દાખલાઓ	૧૭૧
જીંદગીની નેમ	૧૭૬
કેવટના સખુનો	૧૮૨



દી બા ચો .



મા બા પો ને ચે ત વણી .



આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિની ૧૦૦૦ નકલ થોડા મહીનામાં ખપી ગયલી હોવાથી અને લોકોને ઘણીજ પસંદ પડવાથી આ સુધારાવધારા સાથની બીજી આવૃત્તિ તુરત છપાવામાં આવી છે. અને એ પુસ્તકમાં કેટલીક તખ્તીઓ ખાખદ આવે છે તેથી એક તખ્તીય પાસે એ પુસ્તકની તપાસ કરાવી છે અને પછીજ છપાવી છે માટે તખ્તીઓ ખાખતમાં કોઈ રીતની શીકર રાખવી નહી.

જ્યારે એક છોકરી ૧૧ થી ૧૨ વર્ષની થાય છે કે તેણીના શરીરમાં અને મનમાં ફેરફાર થાય છે. તેણીના શરીરના ભાગો ખીલવા માડે છે, જનન અવયવો ખીલવા માડે છે અને તેમાંથી દસ્તાન વહે છે અને તેણીને સામી જાતિ તરફ આકર્ષણ થયા માડે છે. આવી શરીરની અને મનની સ્થિતિ વખતે જો તેણીને આવી નવી હાલત ને માટેનું જ્ઞાન પહેલેથી મલતું નથી તો કુદરતી રીતે તેણી પહેલાં સ્વબિગાડ (Self Pollution) યાને પોતાને

હાથે પોતાના જનન અવયવ સાથે અટકચાલી કરેછે, એ અવયવને યિગાડે છે, અને તેથી દસ્તાનના, ગર્ભસ્થાનના અને મનના ઘણાક દરદોના ભોગ થાય છે. આવી રીતે ઘણીક છોકરીઓએ પોતાના શરીરનું, પવિત્રાઇનું, ઓલાદનું, સંસારનું અને ભવિષ્યનું નષ્ટોદ વાળ્યું છે.

Dr. R. T. Trall M. D. says "It has been my painful duty to investigate the history and prescribe for thousands of ruined young men and not a few equally ruined young women, whose errors and infirmities would, in all human probability, never have occurred, had their parents or some intelligent friend in early life instructed them in what every child should know as soon as it able to understand—the uses of the sexual organs."

આ બાબત વિષે જાણીતો ડોક્ટર આર. ટી. ટ્રોલ્લ, એમ. ડી. કહે છે કે "હજારો પાયમાલ થયેલા મરદો અને તેટલીજ સંખ્યામાં પાયમાલ થયેલી ઓરતોનાં હેવાલો તપાસવાની મારી દુઃખદાયક કરજી અમ્મવવી પડે છે. જે માતાપો અથવા ડાઘ કુશળ મીત્રાએ તેઓને શરૂઆતમાં જ ખાતરી અવયવનો સદ ઉપયોગ વિષે શીખવ્યું હતે. જે દરેક છોકરાંઓને જાણવું અવશ્યનું છે, તો તેઓને આવી જુલો, અને આવી માફી હાલતમાં આવી પડવાનો સંભવ રહેતે નહીં."

પણ દલગીરીની વાત એ છે કે આવી બાબતને શરમ ભરેલી ધારવામાં આવે છે. જનન અવયવ જેવા ઉપયોગી અને કીમતી અવયવને શરીરના ખીજા અવયવ માફક ગણવામાં આવતો નથી. તેનું બાળકની વૃદ્ધિ કરવાનું પવિત્ર કાર્યને શરમ ભરેલું ધારવામાં આવે છે, અને જીવાન છોકરીઓને તે વિષેનું જરૂરનું જ્ઞાન મળતું નથી, જેથી એ ખાનગી અવયવ તેઓ પોતાના ખરાબ વિચારો અને સંગતથી બિગાડે છે અને ઘણા દુઃખ દરદોના ભોગ થાય છે.

મોટી અફસોસની વાત એ છે કે હાલની ખામી-ભરેલી કેળવણીમાં ભલતી ભલતી ખીનઉપયોગી બાબતો બોજો છોકરીઓ ઉપર નાખવામાં આવે છે જ્યારે આ અગત્યની બાબતનું જ્ઞાન આપવાને શીક્ષકો કે માબાપો પોતાની પવિત્ર ફરજ બજાવતા નથી અને પાછલથી ખીચારાં નાદાન અને ખીનસમજ છોકરાંઓ અજ્ઞાનપણાથી આડે રસ્તે ઉતરી પડે છે ત્યારે તેઓને બદલામ કરવામાં આવે છે.

કેટલાકોનું કહેવું એવું છે કે એ બાબતનું જ્ઞાન છોકરાંઓને આપવું ફાયદાકારક નથી. કારણ ઘણાકે એ બદીઓ વિષે જાણતા નથી, તેઓની આવી રીતે આંખ કરી તેઓની અંદર કવચતે આવા જાતિ સંબંધિ વિચારો પેદા કરી તેઓમાં બગાડો કરવા જેવું છે. આ વાંધો બુદ્ધ ભરેલો છે કારણ હવે જમાનો બદલાયો છે. આગલા

જમાનામાં છોકરાંઓ ઉપર માઆપનો ઘણો અંકુશ હતો. છોકરીઓને તેઓના માઆપો પોતાની નજર અને દેખરેખ આગળ રાખતા હતા. તેઓ આખો વખત ધરના કામકાજમાં દીવસ કાઢતા હતા, બંદગી કરતા હતા અને ધર્મી જીંદગી ગુજારતા હતા અને એકલાં બહાર ફરવા હરવાની તેમજ અંગના માણસો સાથે બેલાવાની છુટ આપતા ન હતા, અને નાની ઉંમરમાં છોકરીઓનાં લગ્ન કરવામાં આવતાં હતાં. આવા જમાનામાં આવા જ્ઞાનની ખાસ જરૂર પડતી ન હતી. પણ હાલના જોકલ છુટા-પણાના જમાનામાં શું જોઈએ છીએ ?

છોકરીઓને નીશાળમાં જવું પડે છે ત્યાં ખરાબ છોકરાંઓ સાથે બેલાવું પડે છે તેઓથી ઘણી ખાનગી બીડીઓ શીખે છે. વલી નાની વયથી તેઓ ધરનું કામકાજ કરવામાં વખત પસાર કરતાં નથી, ધર્મી જીંદગી ગુજારતાં નથી, ધર્મના પુસ્તક વાંચના નથી, પણ હવસ ઉસકેરે એવી “નાવેલો” વાતોની ચોપડીઓ વાંચે છે, જેથી તેઓમાં જનતિસંબંધી બદ વિચારો દાખલ થાય છે. વળી ઘણાક માઆપો પોતાની છોકરી ઉપર જાતી દેખરેખ રાખતાં નથી પણ બદખવાસના નોકરોને સોંપે છે, તેઓ સાથે બેલાવા દે છે અને ઘણીક વખતે આવા નોકરો આ નાદાન છોકરીઓને આડા રસના શીખવે છે.

વળી નાદાન છોકરીઓ કાલેજોમાં શીખવા જાય છે ત્યાં જુવાનો સાથે બેળાય છે, માઆપો એકલી છોકરીઓને ફરવા જવા દે છે ત્યાં કંટલાક ખરાબ છોકરાઓની

દોસ્તી કરે છે. વલી કેટલાક ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન કરનારા નાટકો અને સીનેમામાં વારંવાર જાય છે, જેથી પણ વિચારો બગડે છે. કેટલીક છોકરીઓ નાની વયથી ગરીબાઈને લીધે શીક્ષકો થાય છે, અથવા તો વર્ક ક્લાસમાં જાય છે જ્યાં બીજાંઓના સંબંધમાં આવતાં બગડે છે. વળી ઘણીક છોકરીઓને હાલમાં જલદી પરણવાને બની શકતું નથી તેથી પણ તેઓના વિચારો બગડે છે. આવી રીતનો જન્મનો આગ્રે છે અને જો આપણે હાલની છોકરીઓનો શરીરનો આંધો અને મનની વળાણનું આરીકાથી અવલોકણ કરીશું તો માત્રમ પડશે કે તેઓ દરેક નાની વયથી એટલે ૧૧/૧૨ વર્ષની ઉંમરથીજ સ્વચ્છિગાત વિષે જાણે છે. કેટલીકોમાં આ બધી ઘણી થોડી હોય છે જ્યારે ઘણીકોમાં વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી શરીરમાં ઘણો બીગાડો થયેલો માત્રમ પડે છે. તેથી માખાપોએ એમ સમજવું નહીં કે હાલની છોકરીઓ આવી બધી વિષે જાણતી નથી. સર્વે છોકરીઓ જાણે છે, તેઓ કાંઈ નવું શીખવાનાં નથી. તેઓ નાદાન વયને લીધે જે જાણતાં નથી તે એજ કે આવી બધીથી શું શું એક છોકરીના શરીરની અને નસીબની પાયમાલી થાય છે. જો આવી કુટેવથી થતી આવી પાયમાલીના જોખમો તેઓની આગળ તેઓમાં બગાડો થાય તે અગાઉ રજુ કરવામાં આવે તો તેઓને આવી ખરાબીમાં ફસતાં પહેલેથી અટકાવી શકાય છે, માટે આ પુસ્તક દરેક માખાપે કાંઈખી શક વગર પોતાની છોકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની અથવા તેથી મોટી ઉંમરની હોય તો તુરત તેઓને આપવી જેથી તેઓને ખરાબ

થતાં અટકાવી શકાશે. પણ માબાપો જે ૧૧/૧૨ વર્ષની ઉંમર પસાર થવા દહ મોટી ઉંમર સુધી આવાં પુસ્તકો તેઓના હાથમાં મુકશે નહીં તો તેઓ મોટી ભુલ કરશે, તેઓ પોતાની છોકરીઓની પાયમાલી થવા પછી શું કરી શકશે? માટે જેમ જલદીથી તેઓને આવી ચોપડી અપાય તેમ આપવી.

કુટેવ પારખવાની રીત:—જે કોઈ છોકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની વયે માસીક માંદગી અથવા દસ્તાન મરજથી પીડાતી માલમ પડે, જે તેણીનું બેઝું ચકલમ થતું માલમ પડે, જે તેણીના ગાલ ઉપર ખીલ ઝુટી નીકળતા માલમ પડે, અને ચહેરો શીકકો પડતો માલમ પડે, આંખની આસપાસના ભાગ ઉપર કાળાં કુડાંનાં જણાય, વારંવાર ખીમાર પડતી હોય, કબજાત અથવા બદ્દજમી લાગુ પડતી હોય, યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થતી માલમ પડે, ગમ-ગીન, કુજરાંપણું, અને ચીરડાઉ સ્વભાવ માલમ પડે તો તુરતજ આ પુસ્તક આવી છોકરીને આપવું. આથી તેણીને આવી કુટેવમાંથી બચાવી શકાશે અને થોડા વખતમાં તેણીને તંદરેસ્ત થયલી જોશે.

આ પુસ્તકની નેમ:—ઘણીક માતાઓ આવી નાનુક બાબદ વિષે પોતાની છોકરી સાથે વાતચીત કરતાં અચકાય છે તેથી એક માતા પોતાની દીકરીને ખાનગી-માં સલાહ આપતી હોય તેવીજ દ્રષ્ટિ આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. અને તે ઘણી સંભાળથી લખવામાં આવ્યું.

છે જેથી દરેક છોકરીને વખતસર જરૂરજેથું જ્ઞાન મળશે, બદી અને દુઃખ દરદોથી બચાવશે અને મનમાં ઉમદા ખ્યાલ ઉત્પન્ન કરશે, બદ વિચારોથી, કુટેવથી, બદ સોચ-તથી, અને જીવાનીની ઝાલમાંથી ફસતી બચાવી શકાશે. માટે દરેક માતાએ કાંઈખી અંદેશા વગર પોતાની દીકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની હોય અથવા તેથી વધુ વર્ષની મોટી હોય તો તેણીને બનતી ઉતાવળે આપવી. દરેક માતાએ પહેલાં એ પુસ્તક પોતે વાંચવું અને ત્યાર પછીજ પોતાની દીકરીને આપવું જેથી તેણીને વધારે ફાયદો કરી શકશે. કારણ નાની છોકરીને જો કોઈ બાબદ સમજ ન પડે તો તમે તેણીને સમજાવી પણ શકશો.

છોકરાઓ માટે પણ આવું ખાસ પુસ્તક “દીકરાને આપની ખાનગી સલાહ” નામનું કાલવામાં આવ્યું છે, જે દરેક માતાએ પોતાના દીકરાને આપવાની તાકીદ રાખવી.

ગોવાળ્યા ટેન્ક
“દીના હાઉસ”
૧-૧૨-૨૦.

}

બેહમન સો. બનાજી
કર્તા.



પ્રકરણ (૧) હું.

અમુલ્ય ખાનગી સલાહ.

મારી વાહલી દીકરી,

તું જીંદગીની સફરમાં એવા તબક્કા ઉપર આવી છે કે જે વખતે મોતા તોફાની મોજાઓ અને છુપાઈ રહેલા ખડકો જે તારી કાશતી અથવા સ્ટીમરનું મુકાન બરાબર રાખ્યું નહીં તો અકાળીને લાંગીને ટુકડે ટુકડા કરી નાખશે. આ મોજા તે જુવાનીના બદ જુસ્સા છે અને છુપા ખડકો તે છુપા દુર્ગુણો છે, જે ઉપર જે આ તારી જુવાનીના વખતમાં કાળુ રાખશે નહીં તો આ તારી જીંદગીની સફર પાયામાલીમાં અને હીનપસ્તીમાં કાઢવામાં આવશે. માટે મારી દીકરી આ જીંદગીની સફર સહીસલામત પાર પડે તે માટે આ અમુલ્ય ખાનગી સલાહ વડે જુવાનીના બદ જુસ્સાઓ અને છુપા દુર્ગુણો કેવા પ્રકારના છે અને તેઓ ઉપર કેમ કાળુ રાખવો તે જાણવાની ખાસ મતલબ છે. અને જે આ મારી સલાહ ઉપર અમલ કરશે તો તારી જુવાનીના ખીલતા ગુલાબને કરમાઈ જતો અટકાવશે, જેથી તે પુર બહારમાં ખીલવા પામશે અને તેનો પમરાત એ તરફ ફેલાવી શકશે, યાને તારી આખી

જાંદગી તંદરોસ્ત અને પવિત્ર સ્ત્રી તરીકે ગુજારી શકશે અને ઉમદા ખવાસના અને તંદરોસ્ત ફરજંદોની માતા થવાને નસીબવાન થશે.

અફસોસ ! ઘણીક છોકરીઓને આવી ખાનગી સલાહ સવખતે મળેલી ન હોવાથી કમનસીબે તેઓએ પોતાની તંદરોસ્તીની પાયામાલી કીધી છે અને પોતાની મનની અને તનની પવિત્રાઈ ખોઈ ખેડી છે. પરણ્યા પછી કેટલીક છોકરાં વગરની અને દુઃખી સંસારી જાંદગી ગુજારે છે. આવી પાયામાલ થયેલી થોડીક છોકરીઓના દાખલાઓ તારી સનમુખ હું રજુ કરીશ તે ખુબ સંભાલથી ધ્યાનમાં રાખજે અને તારાં ભલાને માટે જે અમુલ્ય સલાહ તને આપું છું તે ઉપર જરૂરજ અમલ કરજે.

શરીરમાં થતો ફેરફાર:—હવે તું જુવાનીના તબક્કા ઉપર આવી છે અને તારા શરીરમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે જાણી શકે છે. તારું શરીર ખીલવા માંડ્યું છે. છાતીના અવયવ ખીલતા જાય છે કે જેથી તારા બાળકને તે વડે દુધ આપી શકશે. ગર્ભસ્થાન પણ ખીલવા માંડ્યું છે કે જેમાં તું બાળકનું પોષણ કરી શકે. ટુકમાં કહીએ તો તુને ભવિષ્યની માતા બનાવવા હાલમાં કુદરત ચોક્કસ તારા શરીરમાં ફેરફાર કરે છે. તો તે વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, નહીંતો માતા થતી વખતે તને ઘણું દુઃખ ખમવું પડશે.

તારા શરીરમાં જે ઘણાજ અગત્યનો નવો ફેરફાર થતો તું જ્ઞેય છે તે એજ કે દર મહીને ત્રણ ચાર દીવસ સુધી ગર્ભસ્થાનમાંથી પીશાય કરવાના ભાગ આગવથી ઝોલી વહે છે જેને દસ્તાન કહેવામાં આવે છે અને એ ત્રણ ચાર દીવસ ને માસીક માંદગી અથવા અડકાતું કહેવામાં આવે છે. ૧૧/૧૨/૧૩ વર્ષની છોકરી થતાં તે માસીક માંદગી ભોગવે છે. આ બાબદમાં તને ખાસ સલાહ આપવાની જરૂર છે. કારણ એ વખતે જે એક છોકરી એકસ સંભાળ રાખતી નથી તો તે પોતાની તંદોરસ્તી બગાડે છે અને ઘણાક દુઃખ દરદોની ભોગ થાય છે.

મનમાં થતો ફેરફાર:—જ્યારે એક છોકરી માસીક માંદગી ભોગવતી થાય છે કે તેણીનાં મનમાં પણ ફેરફાર થવા માંડે છે. હવે તેને સામી જતીના યાને મરદના વિચાર આવે છે, અને તેઓ તરફ આકૃષ્ણ થવા માંડે છે. જે આવે વખતે મનને પવિત્ર રાખવામાં આવતું નથી તો મરદ સાથે બગડવાના વિચારો આવે છે અને એક છોકરી પોતાના મનને અને શરીરને અપવિત્ર કરે છે. પહેલાં તે છોકરી સ્વબિગાડ (Self Pollution) કરે છે, યાને પોતાના હાથ વડે અથવા બીજી ચીજો વડે છુપા અવયવ સાથે અટક્યાણી કરે છે, જેથી ઘણા દુઃખ દરદોની ભોગ થઈ પડે છે. માટે આ બાબદ ઉપર પણ તને ખાનગી સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

મારી જીંદગીની મુખ્ય નેમ એ છે જે
 તું મારી દીકરી મરતી વખતે એવું બોલી શકે
 કે “હું મરદ જાતી તરફ હમેશાં નેક રહી છું.
 કોઈથી પારકા મરદને મારા હવસથી બગાડ્યો
 નથી, અને મારા ધણી તરફ હમેશાં પતિવ્રતા યાને
 વફાદાર રહી છું.” આવી પવિત્ર જીંદગી તું ગુજરી
 શકે તે માટે સ્ત્રી અને મરદને કુદરતે શા માટે પેદા કર્યા
 છે, તેઓનો અકેક સાથનો પવિત્ર સંબંધ કેવો હોવો
 જોઈએ, સંસારમાં તેઓનું કાર્ય કેવું હોવું જોઈએ એ
 વિષે તને જે ઉમદા સલાહ આપવામાં આવે છે તે ઉપર
 અમલ કરવાની તારી પવિત્ર ફરજ સમજવાને શક્તિવાન
 થાય એવી હું તે કીરતાર પાસે દુવા ગુમાર છું.



પ્રકરણ (૨) જી.

ખીલતી જીવાની

અને

જનન અવયવોની સંભાળ.

મારી દીકરી, ઘણીક છોકરીઓને જ્યારે ઉમરમાં આવતાં ખાનગી સલાહ મલતી નથી તો તેઓ પોતાની ખીલતી જીવાની કરમાવી નાંખે છે અને ઘણાંક દુઃખ દરદોની ભોગ થઈ પડે છે.

જે પ્રમાણે ફુલોની પહેલાં કળી (Bud) થાય છે અને તેમાંથી ફૂલ ખીલી નીકળે છે, પણ જો આ ખીલતી કળીને અડચણ કરવામાં આવે છે તો તેમાંથી ફૂલ ખીલી શકતું નથી અને ખીલતી કળી કરમાઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે એક છોકરી ૧૨) વર્ષની ઉમરની થાય છે કે તે ખીલતા ફુલની કળી મીસાળે છે. આ વર્ષ પછીના ખીજાં ચારથી પાંચ વર્ષમાં એક છોકરી એક ખીલતા ફુલ માફક પોતાની પુર જવાની ખીલવી શકે છે. અને તેણીના ભવિષ્યની તંદરોસ્તી, સદગુણો, અને સુખનો સર્વે આધાર આ ખીલતી જવાનીના ચાર પાંચ વર્ષમાં કેવી જાંદગી એક છોકરી ગુજારે છે તેની ઉપર રહે છે.

જનન અવયવો.

એક છોકરી ૧૧ થી ૧૨) વર્ષની ઉંમરમાં આવતાં તેણીના જનન અવયવો યાને બાળકને જન્મ આપવાના અવયવો ખીલવા માંડે છે. આ ખીલતા જનન અવયવો વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એ વખતે જો એક છોકરી પવિત્ર હાંદગી ગુળરે છે, શરીર અને મનને સ્વચ્છ રાખે છે અને સ્વચ્છ ખોરાક, સાદો પોશાક, અંગકસરત અને રીતી નીતીથી હાંદગી ગુળરે છે તો તેની એક તંદરેસ્ત, ખુબસુરત, સદગુણી અને સુખી સ્ત્રી તરીકે ખીલી નીકળે છે.

ગર્ભાશય—આ જનન અવયવોમાં પહેલો અવયવ ખીલવા માંડે છે તે ગર્ભાશય (Womb) છે. ગર્ભાશયની બે બાજુએ બદામ અથવા નાના પંખીના ઇંડાના આકારના બે અવયવો છે જેને સ્ત્રી અંડ (Ovary) કહે છે આ ગર્ભાશય બે હોય છે. એક ગર્ભસ્થાન (Womb) ની જમની બાજુ અને બીજું તેની દાબી બાજુએ હોય છે મરદોનાં આવાજ બે ગોળી જેવા અવયવ બહાર હોય છે જ્યારે સ્ત્રીઓને આવા ગોળી જેવા અવયવ અંદર પેટમાં હોય છે. આ દરેક ગર્ભાશય આગલથી એક નળી (Fallopian Tubes) પસાર થાય છે અને ગર્ભસ્થાનમાં જોડાય છે. આ ગર્ભાશયો લગભગ ૧૧) ઇંચ જેટલા મોટા હોય છે. આ અવયવોને ગર્ભાશય કહેવામાં આવે છે તેનું કારણ એજ કે એઓમાંથી ગર્ભ (Ova) અથવા ઇંડાં (eggs) ઉત્પન્ન થાય છે અને

પેલી નળીઓ વડે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે. આ ગર્ભ અથવા મનુષ્ય ઇડાં ફૂટાં ઇન્ધ્ર જેટલાં ખારીક હોય છે. આ ગર્ભાશયો વર્ષો સુધી એક છોકરીમાં મંદ હાલતમાં પડી રહે છે. પણ જ્યારે એક છોકરી ૧૦) વર્ષની થાય છે કે એ અવયવોમાં લોહી ફરવા માટે છે અને રક્તે રક્તે ખીલવા માટે છે. જ્યારે આ ગર્ભાશય બરાબર ખીલે છે ત્યારે તે સાથે ગર્ભસ્થાન પણ ખીલે છે અને તેમાં દર મહીને જમાવ થયેલું લોહી અથવા દસ્તાન બહાર નીકળી જાય છે જેને માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહે છે. પણ આ ઉમરે ગર્ભસ્થાન ઘણું નાજુક હાલતમાં રહે છે. એ વખતે આ ગર્ભસ્થાન જે બંધનો સાથ જોડાયેલું હોય છે અથવા જે બંધનો (Ligaments) ઉપર ટીંગાવું હોય છે તે કેટલીક વેળા ધીલાં થઈ જાય છે અને પાકત અને મજબુત થયેલાં હોતાં નથી તેથી એ વખતે જો એક છોકરી અટકચાલી કરે છે તો તે છોકરી હમેશાની દુઃખી થાય છે અને બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.

મારી દીકરી આ સર્વે જોખમો તને જણાવા માટેજ આવા ખુલાસાની ખાસ જરૂર છે.

આ ગર્ભાશયો અથવા ગોળી જેવા અવયવોમાંથી દર મહીને ઉપર જણાવ્યાં મુજબના ખારીક ઇડાં અથવા ગર્ભ નીકળે છે જે પેલી નળી વડે ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગમાં દાખલ થાય છે અને અડકાવા અથવા માસીક માંદગીને વખતે જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દસ્તાન અથવા લોહી એકઠું

થાય છે અને બહાર નીકળે છે તે વખતે આ ઇંડા પણ બહાર નીકળી જાય છે. પણ પરણ્યા પછી ભરથારની સંગતમાં આવતાં તેનામાંથી નીકળતા બીજ સાથે આ ઇંડા અંકેકમાં આમેજ થાય છે ત્યારેજ બાળક પેદા થાય છે અને એ ઇંડાં ગર્ભસ્થાનમાં રહે છે અને તે વખતે માંશીક માંદગી અથવા અડકાવાનું બંધ થઈ જાય છે ગર્ભસ્થાનનું મોહ પણ બંધ થઈ જાય છે.

આ ગર્ભાશયો ઘણા નાજુક બંધન વડે ટીંગાયલાં હોય છે, માટે ઘણી સંભાલની ખાસ જરૂર છે. જાણીતો તબીબ Dr. W. K. Howard, M. D. જણાવે છે કે “These ovaries are sensitive to all movements of the body and to your emotions. Anger, outbursts of indignation and wrong reading, all these produce an effect upon the ovaries, especially so when your period is in full activity” મારી દીકરી આ જાણીતો ડોક્ટર શું કહે છે તે સંભાલથી ધ્યાનમાં રાખજે. એ તબીબ જણાવે છે કે આ ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ ઉપર શરીરની દરેક હીલચાલ અને લાગણીઓની અસર થાય છે. ગુસ્સો, ખીજવાતનો ઉલ્લસ અને ખરાબ વાંચણોની સર્વે અસરો આ ગર્ભાશય ઉપર થાય છે, ખાસ કરીને આ અવયવો જ્યારે ઘણા ચપલ અવસથામાં હોય છે તે વખતે.”

જ્યારથી અટકાવું અથવા માસીક માંદગી શરૂ થાય છે ત્યારથી પાંચ વર્ષ સુધી શાંત જીંદગી ગુજરવાની જરૂર છે કે જેથી ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ અને ગર્ભસ્થાન સારી રીતે ખીલી શકે અને બરાબર પાકટ થાય. એ વખતે ઘણી આશાયસ અને ઉંઘની અને પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાની જરૂર છે. એ વખતે શરીરને બોળ સમાન થાય એવી કસરતો કરવી નહીં કે ઘણા ભાર ઉચકવો નહીં, પણ ફક્ત ચાલવાની અને તરવાની (Swimming) કસરત લેવી, અને ધરના કામકાજમાં શરીરને વાળવું, અને પગને હમેશાં ગરમ અને સુકા રાખવા. એ વખતે વાંકી ટુકી કસરત કરવામાં આવે છે અને વાંકી ટુકી રીતે જમીન પર પડવામાં આવે અને પેટ ઉપર કાંઈ લાગવામાં આવે છે અને જો આ ગોળી જેવા અવયવ (ગર્ભાશય) અને ગર્ભસ્થાનની ઉપર બોળે આવે છે તો એ અવયવોના બંધનો જે એ ઉમરે નાબુક હોય છે તે ઘણી વખતે જોખમાય છે અને ટુટી જાય છે, જેથી તે છોકરી જન્મની રત્ન થઈ જાય છે.

જોરાવર અંગકસરતોથી, અથવા પડવાથી ઘણીક વખતે ગર્ભાશયો (ગોળીઓ) એવી રીતે પેલા બંધનોમાં વળ ખાઈ જાય છે અને બગડી જાય છે કે પાછળથી તેઓ ઉપર ઓપરેશનથી વહાડકાપ કરી કાઢવામાં આવે છે, અથવા આવી કસરતથી અથવા પડવાથી જો ગર્ભસ્થાનને મોટો આંચકો લાગે છે તો તે પણ પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જાય છે. અને આવી રીતે આ છોકરી

પાછળથી સ્ત્રી તરીકે રત થઇ જાય છે. કારણ બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.

ગર્ભસ્થાન:—આ અવયવ પેટના વચલા ભાગમાં હોય છે. એમાં ગર્ભનું બંધારણ થાય છે, અને પોષણ થાય છે તેથી એ અવયવને ગર્ભસ્થાન કહેવામાં આવે છે. એનો આકાર પેર (pear-shaped) જેવાં ફળનો જેવો હોય છે. આ ફળને ઉંધું મુક્યે એટલે એ ફળનો જાડો ભાગ ઉપર અને નાનું રીચકું હેઠે તે પ્રમાણે ગર્ભસ્થાન પેટમાં રહે છે. આ ગર્ભસ્થાનનું નાનું મોંદ જે હેઠે હોય છે તે દર મહીને ખુલે છે, અને તેમાંથી દસ્તાન અથવા લોહી વહે છે જેથી એક છોકરી અડકાય છે. અને પાછું એ મોંદ બંધ થઇ જાય છે. મરદ સાથે સંગત કરતાં એ ગર્ભનું મોંદ ઉંધડે છે તેમાં મરદનું બીજ દાખલ થાય છે પછી બંધ થઇ જાય છે. જેથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે, અને બાળકનો જન્મ થાય છે. આ ગર્ભસ્થાન ૨૧/૩ ઇંચ જેટલું મોટું હોય છે.

આગળ જણાવ્યા મુજબ ૧૨ થી ૧૬ વર્ષની ઉંમરમાં એટલે બીલતી જવાનીની વખતે કસરતશાળામાં ભારી અંગકસરત કરતાં. દમબેલસ ફેરવતાં ઘણીજ ભારી ચીજ ઉંચકતાં આ ગર્ભસ્થાનને ઘણી દરકત થાય છે. અને પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જાય છે. તેનું મોંદ ઉલટાઇ જાય છે (એ વિષે હવે પછીના પ્રેકરણોમાં વધુ ખુલાસો કરવામાં આવશે) માટે આવી ભારી કસરતો

એ વખતે કરવી નહીં પણ ખુલ્લી હવામાં ફરવા અને ચાલવ.ની કસરત કરવી. માસીક માંદગીની એ દહાડા અગાઉ અને એ દીવસ પછી કાઢખી રીતની ભારી કસરત કરવી નહીં પણ આશાયશ લેવી.

પીશાબ ખાંચી રાખવાથી પણ ગર્ભસ્થાનને દાન થાય છે. જો પીશાબ ઘણી ખાંચી રાખવામાં આવે છે, અને પીશાબના ઝુકકામાં એકઠી કરવામાં આવે છે તો તેથી ગર્ભસ્થાન ઉપર ઘણું દબાણ થાય છે, અને ગર્ભસ્થાન ખસી જાય છે અને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે. જો અડકાવાના થોડા દીવસ આગળ આવી રીતે પીશાબ ખેંચી રાખવામાં આવે છે. તો તે વખતે એ ભાગ આગળ સોળે આવે છે અને વખત આવે તે અગાઉ અડકાવું પડે છે યાને દસ્તાન વહે છે.

અડકાવાને વખતે અથવા દસ્તાન વહેવા વખતે કમરની અંદર ખેંચાણ થઈ દુખારો થાય છે અને માથું ઘણું દુઃખે છે તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે એ વખતે ગર્ભસ્થાન પોતાના બંધનમાંથી ઘણું ખેંચાય છે, એ વખતે ઘણું ચાલવું અથવા પગ ઉપર ઉભું રહેવું નહીં પણ ચટા સુધને આશાયશ લેવી. આવી વખતે નીશાળે જવું નહીં, પણ ઘરે સુધને આશાયશ લેવી. આવે વખતે કટકી છોકરીઓ નીશાળે જઈ, ચાલહાલ કરી, બેળું કસી તંદરોસ્તીની પાયમાલી કરી નાખે છે, અને દુઃખી થાય છે. માટે આવી બીમારીની વખતે ગમે તેવું હોય તોપણ નીશાળે જવું નહીં.

જુવાની ખીલવાને પહેલે વર્ષે અને ૧૨ થી ૧૩ વર્ષની ઉંમરે જો જોઈતી સાવચેતી રાખવામાં આવતી નથી તો ઘણા દરદોનો ચેપ લાગી શકે છે. એ વખતે છોકરીનું શરીર એટલું તો લાગણીવાળું હોય છે કે ઘણાક દરદોના જંતુઓ તેમાં ખીલી નીકળે છે, ગુમડાં, ખલી, સોજો આવે તેવી તાવ, ગળાના ગાંઠનું પાકવું (Tonsillitis), તાવ સ્કારલેટ (scarlet fever), મમ્પ્સ (Mumps) કાન નીચે થતો એક જાતનો સોજો જોને મમ્પ્સ કહે છે, આવા દરદો જો ઘરમાં અથવા આજુબાજુ હોય છે તો આવે વખતે તે છોકરીને ઠંડે છે. અને તેથી તે પણ ખીડાય છે, માટે એવે વખતે એ છોકરીએ આવા દરદવાળા આગલથી દુર રહેવું અને તેઓના ઓરડામાં સાથે સુવું નહીં. જો તારા ભાઈઓ આવા દરદોથી ખીડતા હોય તો તેના ઓરડામાં જવું નહીં અને તેનાથી દુર રહેવું અને ખુલ્લી હવામાં ફરવું અને સુવું.

આ પહેલાં વર્ષમાં મમ્પ્સ (mumps) થી તો ઘણુંજ સંભાલવાનું છે. જો કોઈ તારા ભાઈ બેદનને આ દરદ હોય તો તેઓ સાથે એક ઓરડામાં સુતી ના. જો આ જુવાની ખીલવાના પહેલા વર્ષમાં તને એ દરદ લાગુ પડશે તો તેની અસર તારા ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ (ovaries) ની ઉપર અસર થશે એ અવયવ ઉપર સોજો અને દુખારો થશે, અને એઓની સારા તબીબ વડે સારવાર કીધી નહીં તો એ અવયવ રત થઈ જશે જેથી તને પાછળથી બાળકનો જન્મ થશે

નહી યાને છોકરાં વગરની જીંદગી ગુન્નરવી પડશે. જોયું દોકરી આવી બાબદની સલાહ જો તને વખતસર મળે. નહી તો તું હમેશની રદ થઇ જાય.

જાણીતો તખીબ ડો. દબલ્યુ. બી, હાવર્ડ, એમ. ડી. જણાવે છે કે,

“In fact, I think I am justified in saying that ninety per cent of the women suffering from nervousness, hysteria, restlessness and pain, comes from the sexual organs being out of place, twisted, early inflammations and general lack of care of them from want of knowledge.”

મારું કહેવું વાજબી છે કે ૯૦) ટકા જે સ્ત્રીઓ જ્ઞાનતંતુના દરદો, હીસતીરીયા, બેચીની, અને દુઃખોથી પીડાય છે તેઓ આ જનન અવયવોના બગાડથી, મરડાઇ જવાથી અને અજ્ઞાનપણાને લીધે તેઓની પહેલેથી સંભાળ ન રાખવાથી થાય છે.

છાતીનું ખીલવું:—એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેણીની છાતી અથવા થાન ખીલે છે, કારણ તે વડે તેણીએ પોતાના બાળકને દુધ આપવું પડશે. એ વખતે છોકરીએ તાઇટ પટા અથવા પેડીઓ અથવા કારસેટ પહેરવી નહી, પણ એ ભાગ આગલનાં કપડાં

દીક્ષાં રાખવા અને એ ભાગને ખીલવા દેવા. નહીતો દુધ પુરતું આવી શકશે નહીં. એક છોકરીની તંદરોસ્તી એ ભાગના ખીલવા ઉપરથી જાણાય છે.

મારી દીકરી, જીવાની ખીલતી વખતે આ જનન અવયવોની કેમ સંભાળ રાખવી તે તને પુરતી રીતે જાણાવ્યું છે અને તે હવે જાણ્યું છે કે જો એ અવયવ પવિત્ર અને તંદરોસ્ત, રાખવાની કાશેશ કરવામાં આવશે તોજ તું ફરજંદવાળી, તંદરોસ્ત, સદગુણી, અને સુખી સ્ત્રી તરીકે જીવંતી ગુજારી શકશે. તેથી તારી આ ઉમરે આટલો ખુલાસો કરવાની મને ફરજ પડી છે.

હવે આ જનન અવયવોને છોકરીઓ કેમ ખગાંટે છે અને કેવા દુઃખ દરદના ભોગ થાય છે તે વિષેની સલાહ આપું છું તે ઉપર ખુબ ધ્યાન આપજો.



પ્રકરણ (૩) જી.

માસીક માંદગી અથવા અડકાવું.

અગત્યની સલાહ.

મારી દીકરી, એક સ્ત્રીની તંદરોસ્તીનો મુખ્ય આધાર માસીક માંદગીની વખતની હાલત ઉપર રહે છે. એ વખતે એક છોકરીએ ઘણી સંભાળ લેવાની જરૂર છે. એ વખતે જોઈતી સંભાળ લેવામાં આવતી નથી તેથીજ હાલમાં ઘણીક છોકરીઓ ઘણાક દુઃખ દરદના ભોગ થઈ પડી છે. અગાઉના વખતમાં સ્ત્રીઓ આ અડકાવાના દુઃખદરદથી પીડાતાં ન હતાં કારણ તેઓ આપણા જરૂરોસ્તી ધર્મના ફરમાન મુજબ એ વખતે આસાયસ લેતાં હતાં અને દુર બેસતાં હતાં પણ હાલમાં આવા વખતે છોકરીઓ નીશાળોમાં જાય છે. અભ્યાસ કરે છે કામકાજ કરે છે, ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખતી નથી. આસાયસ લેતી નથી, ન જોઈતી દવાના ધીયારા લેય છે, જેથી ઘણીક છોકરી હમેશની દુઃખી દરદી થઈ ગઈ છે, માટે મારી દીકરી એ વખતે શું શું સંભાળ લેવી અને એ વખતના દુઃખ દરદો કેમ થાય છે અને કેવી રીતના ઉપાયો લેવા તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

હું આગળ જણાવી ગઇ તેમ જ્યારે એક છોકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની થાય છે કે તેણીના ગર્ભસ્થાનમાં લોહી જમાવ થાય છે અને દર મહીને એ ગર્ભસ્થાનનું મોંઢ ઉગડે છે અને તેમાંથી એ લોહી બહાર નીકળે છે, આમ દર મહીને ચાર પાંચ દીવસ સુધી થાય છે જેને આપણે માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહીએ છીએ. ડૉક્ટર હાવર્ડ એમ. ડી. જણાવે છે કે “From the time a girl first menstruates she can count on about thirty years of activity for the ovaries and womb,” જ્યારથી એક છોકરી પહેલી અડકાય છે ત્યારથી ૩૦) વર્ષ સુધી તેણીના ગર્ભાશય અને ગર્ભસ્થાન ચપળ કાર્ય કરે છે. એટલે જો એક છોકરી ૧૨) વર્ષે અડકાય તો ૪૨) વર્ષની ઉંમર સુધી તેણી અડકાય અને એ વરસ પછી અડકાવાનું બંધ થઇ જાય છે, કારણ એ વર્ષ પછી ગર્ભાશય (ovaries) અને ગર્ભસ્થાન (womb) પોતાનું કાર્ય કરી શકતાં નથી.

હવે અડકાવાની વખતે કેટલીક છોકરીને થોડુંજ લોહી અથવા દસતાન કાં જાય છે? કેટલીકને ઘણુંજ દસતાન કાં જાય છે? કેટલીકને વખત આવે તે અગાઉ કાં દસતાન જાય છે, ઘણા દીવસ સુધી દસતાન કાં વહે છે? એ વખતે કેટલાકને ઘણાજ દુખારો કાં થાય છે? એ સર્વે બાબદનો તને ખુલાસો કરવાની ખાસ જરૂર છે.

જો એક છોકરી તંદરોસ્ત હશે અને નીતીમાન જીંદગી ગુજારતી હશે તો આ અડકાવાની વખતે તેણીને

કાંઈથી રીતની વેદના ખમવી પડશે નહીં. જો કે આ વખતે ચાર પાંચ દીવસ સુધી નળનાઈ, ઠાક લાગવી, કમર દુખવી. જરા દુર રહેવું એવી લાગણીઓ તેણીમાં ઉત્પન્ન થશે જે કુદરતી છે. એ વખતે પ્યાર કરવાનો ઉભરો પણ ધણો થશે. એ લાગણીને એ વખતે કાચુમાં રાખવાની જરૂર છે અને એ વખતે જુવાન મરદોથી દુર રહેવું જોઈએ.

આગળ જાણાવ્યા મુજબ એક તંદરોસ્ત છોકરીને અડકાવાની વખતે કાંઈથી દુઃખ ખમવું પડતું નથી. તેણીનું અડકાવું ચાર પાંચ દીવસ સુધી રહે છે, અને દર ૨૮) દીવસે બરાબર થાય છે. પણ જે છોકરીઓ એ વખતે નીશાળે જાય છે, અભયાસ કરે છે, દોડધામ કરે છે, જુવાન મરદો સાથે બેળાય છે, કામકાજ કરે છે, કલાકો સુધી ઉભી રહે છે, સીવવાના મશીન ચલાવે છે. હવસ ઉશકેરે એવી વાર્તા વાંચે છે તેઓ વખતસર અડકાંતાં નથી અને દુઃખી થાય છે.

દસતાન થોડું જવું અથવા અટકવું :—કંટલીક છોકરીને દસતાન જતું અટકી જાય છે, અથવા ઘણુંજ થોડું જાય છે, માથાનો દુખારો થાય છે, ખેચેની થાય છે, દુઃખારો થાય છે, થાન નરમ થાય છે અને તે ઉપર સોળે આવે છે. અને દસતાન વહેવાથી રાહત મળતી નથી. તેના કારણો તપાસીએ.

આગળ જણાવ્યું તેમ ગર્ભસ્થાન પેર (Pear) ના જેવાં ફળનાં આકારનું હોય છે, અને તેનું મોંહ નીચે હોય છે, જેમાંથી દસતાન બહાર વહે છે. આ ગર્ભસ્થાન ઘણાક માસરજી (muscles) નું અનેકું હોય છે. જેથી તે ધ્રુગે છે, સંકોચાય છે, અને તેનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. એક કુમારી છોકરીમાં આ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ હમેશાં બંધ રહે છે. અડકાવાની વખતેજ ફક્ત ખુલે છે, અને પાછું બંધ થઇ જાય છે.

જો એક છોકરી નાનપણમાં ઘણીજ ભારે કસરતથી અથવા ગર્ભસ્થાનના મોંહને કોઇ રીતની ઇજા થાય છે તો ત્યાં સોજો આવે છે, અને આ અવયવમાં ઘણી લાંબાઈ હોતી નથી તેથી પેલી છોકરીને આ ઇજાની ખબર પડતી નથી. કદાચ એ ભાગમાં થોડીક બેચીની માલમ પડે છે. પણ એ બાબદ તેણી કોઇ આગળ ખોલતી નથી, પણ ચલાવ્યા કરે છે. હવે પેલો ઇજા થયેલાં એ અવયવના મોંહ ઉપરનો ભાગ સોજે થાય છે, પણ તેના જખમ ઉપર વધુ માસનો જખાવ થયેલો રહે છે, જેથી ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ખુલી શકતું નથી પણ બંધ રહે છે જેથી દસતાન બહાર નીકળી શકતું નથી અને અટકાવ થાય છે. તે છોકરીનો અડકાવાનો વખત આવી લાગે છે પણ દસતાન વહી શકતું નથી. તેણી ઇતેજર અને બેચેન થાય છે. તેણીને ખબર પડતી નથી કે એ અટકાવ શાથી થયો છે. બરડો દુઃખે છે, માથામાં દુખારો થાય તેથી

તેણી કેટલીક વખતે નુકશાનકારક દવા પીયે છે. તેણીનો સ્વભાવ ચીરદવ થાય છે, જરાજરામાં સ્વભાવ ખોધ દે છે અને તેણીના મીત્રો તેણીને છોડી જાય છે. પણ તે બીચારીની હાલત કોણ સમજે છે ? દસતાન બહાર નહી આવવાથી ગર્ભસ્થાનમાં દર મહીને તે એકદુનું થાય છે અને બંધન જાય છે, આવી ગંભીર હાલત ચાલુ રહે છે, જેમાંથી એ ભાગમાં મોટી ગાંઠ (tumor) બંધાય છે અથવા બીજાં દરદ થાય છે. આવી હાલતને લીધેજ ઘણી છોકરીઓને હીસટ્રીરીયાના, અને મનની બીમારીના દરદ અથવા કોઈ રીતનું ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

દસતાના અટકાવનું બીજું કારણ તપાસયે :

દરેક છોકરીનાં ગર્ભસ્થાનના મોંહ આગળ એક પતલી ચામડીનું પડ હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં હાયમેન (Hymen) કહે છે. જે એક છોકરી પવિત્ર હોય છે, કોઈબી મરદની સંગત કીધી ન હોય, અને આ જનન અવયવ સાથે કોઈબી રીતની અટકચાલી કીધી ન હોય તો આ પતલી ચામડીનું પડ (હાયમેન) આખું રહે છે નહીતો એ ચામડીનું પડ ફાટી જાય છે. એ ઉપરથીજ એક છોકરીની પવિત્રાઈ પુરવાર થાય છે. મરદ સાથે સંગત કીધેલી છોકરીમાં આ ચામડીનું પડ ફાટી જાય છે. કેટલીક વખતે કોઈ રીતના અકસ્માતથી પણ આ પડ ફાટી જાય છે. હવે આ ચામડીના પડ (હાયમેન) માં થોડાં કાણાં હોય છે જેમાંથી દસતાન બહાર વહે છે. પણ

કેટલીક છોકરીઓમાં જન્મથીજ આ કાણુંઓ બંધ થઇ ગયલાં હોય છે, જેથી દસતાન તેની બહાર આવી શકતું નથી અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર નીકળેલું દસતાનના વજનથી એ ચામડી ફાટી જતી નથી પણ એ ચામડી ઉપરજ દસતાન જમાવ થઈ રહે છે અને ગાંઠો બંધાય છે. અને ઉપર દરસાવ્યા મુજબનીજ તે છોકરીની હાલત દુઃખદાયક રહે છે.

કેટલી વખતે ગર્ભસ્થાનનું મોંહ જન્મથીજ બંધ રહે છે. કેટલીક છોકરીઓ એવી લાગણીવાળી હોય છે કે ગર્ભસ્થાનને કાંઈ પણ લાગે છે કે તુરત તેનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. આવી છોકરીઓમાં જ્યારે દસતાનનું પહેલું ટીપું બહાર નીકળે છે કે તુરતજ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. આ સર્વે કેસોમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબજ છોકરીને દુઃખ ખમવું પડે છે.

આ સર્વે દુઃખ દરદનો ઉપાય સહેલો અને દુઃખ થયા વગરનો છે. આવી વખતે કોઈખી રીતની દવા પીવી ફાકટ છે, ઓર તેથી ગેરફાયદો થાય છે. કોઈ સારા ડોક્ટરની સલાહ લઇ ગર્ભસ્થાનના મોંહ આગળ જે અડચણ ભરેલો લાગ થયો હોય તે કાપી નખાવો અથવા હથીયારથી મોંહ ખુલ્લું કરવું. આવાં સહેલાં જ્ઞાનથી અને ઉપાયથી ઘણીક છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને દુઃખ દરદો-માંથી બચાવી શકાય છે. આવા કેસોમાં જો અંદરની પતલી ચામડી કાપી નાખવી પડે તે માટે શીકર રાખવી

નહી કે કોઈ તે છોકરીને અપવિત્ર સમજે. તમારું અંતઃ-
કરણ સાફ હશે તો બસ છે.

જો એક છોકરી ૧૩/૧૪ વર્ષની થાય અને માસીક
માંદગીની વખતે દર મહીને દસતાન બહાર નીકળે નહી
તો તુરત કોઈ કુશળ મોટા ડોક્ટરની મદદ લેવી, સાધારણ
ડોક્ટર આગળ જવું નહી, તેઓ કેસ બગાડી નાખશે,
વળી મોટી મોટી જાહેર ખર્ચર આપનારા હકીમોની દવા
મુદલ કરવી નહી.

હવે કેટલાક કેસોમાં કેટલાક મહીના સુધી દસતાન
વહે છે અને એક મહીનો દસતાન બંધ થઈ જાય છે.
અને વળી એક મહીનાનો ગાળો નાંખી પાછું વહે છે.
આમ થવાના કારણો હવે તપાસયે.

કેટલીક વખતે કુદરત તંદરોસ્તી જાળવવા આમ
કરે છે. જો કોઈ છોકરીના શરીરમાં પુરતું લોહી હોતું
નથી તો દર મહીને દસતાન વહેતું નથી કુદરતજ અટકાવ
નાખે છે. કેટલીક છોકરીઓને મહીને બે મહીને નાકની
નસકોરી પુટી લોહી જાય છે. આ સારી નીશાની નથી.
કાંઈથી શરીરની હાલત બગડી છે એમ જાણવું અને કોઈ
કુશળ ડોક્ટરની સલાહ લેવી. જો માથાના પછવાડેના
ભાગમાં અને ગરદન આગળના ભાગમાં દુખારો થતો
હોય, જો તમને ભુખ લાગતી ન હોય, જો આગલા
મહીનામાં દસતાન ઘણું વધી ગયું હોય અને ઘણી નબ-

જાઈ લાગતી હોય તો જાણુજે કે તખીયત ઘણી નબળી પડી છે. આમ થવાના કારણો એ છે કે ઘણી ભારે કસ-રત કરવામાં અથવા દોડધામ અથવા વાંચવામાં ઘણું આવ્યું હોય, ઉભજરો કરવામાં આવતો હોય, ઘણી દીલગીરી અને ગમગીનીમાં રહેતી હોય, આ હાલતો દસતાન વહેવાની ઉપર અસર કરે છે.

જો શરીર દીનપર દીન ઘણુંજ જાડું ચરખીવાળું થતું હોય તો દસતાનનો અટકાવ થાય છે, અને તંદરોસ્તીનો બીગાડો થયો છે એમ જાણવું.

જો ટાઇફોઇડ શીવર, ગુરડાની બીમારી, લોહીના લાલ રજકણોનો કમી થતું, ખડી, સ્કારલેટ શીવર આવી બીમારી પછી દસતાનના વહેવાનો અટકાવ થયો હોય તો તે માટે શીકર કરવી નહીં વખત જતાં આ બીમારીની અસર દુર થતાં પાછું દસતાનનું વહેવું નીચમીત થશે. કુદરત તંદરોસ્તી વધારવાને માટે આ અટકાવ નાખે છે. જો કોઈ છોકરીને ખડી થતો હોય તો દસતાનના વહેવાનો અટકાવ થાય છે. જો ખુદ્દી હવામાં ખાવાનું અને સુવાનું રાખવામાં અને ખુદ્દી હવામાં રહ્યાથી ખહીનું દરદ સાળું થાય છે.

દસતાનનાં વહેવાનું કમી અને અનીચમીત થવાના બીજાં કારણો તંદરોસ્તી બગાડે એવી રીતે રહેવાથી અને એવી રમતોમાં ભાગ લેવાથી થાય છે. ખુદ્દી અને તાજી

હવા નહી આવે એવા ઓરડામાં સુવાથી, બારી બારણા બંધ રાખવાથી, સારો ખોરાક નહી ખાવાથી, અને ચાહ કોશી ઘણી પીવાથી દસતાનનું વહેવું અનીયમીત થાય છે અને બીગાડો થાય છે. સરદી લાગવાથી, સરદીવાળા ઓરડામાં સુવાથી, પગ થંડા રાખવાથી, મોળાં નહી પહેરવાથી દસતાનની બીમારી લાગુ પડે છે અને ગર્ભસ્થાનમાં બીગાડો થાય છે.

મનની અસર:—મનને શીકર ચીંતા, ધાસ્તી, અને ગમગીનીમાં રાખવાથી, ખરાબ વિચારો કરવાથી, હવશી વાર્તાઓ અથવા નોવેલો વાંચવાથી, નહારી સોખત અને વાતો વાંચવાથી, ચીરડવ સ્વભાવ રાખવાથી, વારંવાર ગુસ્સે થવાથી પણ દસતાનના દરદો લાગુ પડે છે. નાભુક બાંધાની છોકરીઓએ કસરતશાળા અથવા શ્રમખાનામાં જવું નહી પણ ફક્ત ખુદી હવામાં ચાલવાની કસરત કરવી. કસરતના અખાડા થાય છે તેમાં ભાગ લેવો નહી.

ઘણી વેળા ધાસ્તીથી અટકાવ બંધ થાય છે.

જો કોઈ છોકરી દસતાનની બીમારી ભોગવતી હોય તો સીવવાના સંચા ચલાવવા નહી. અને કોઈબી કામમાં પગની જાંગની હીલચાલ થતી હોય તેવું કામ કરવું નહી.

ચોખું પાણી:—ડૉ. હાવર્ડનું કહેવું એવું છે કે જો છોકરીઓ પુરતું પાણી પીતી નથી તો ઘણા દરદના ભોગ થાય છે. કબજાયાતથી પણ દસતાનના દરદો લાગુ પડે છે. હાલમાં છોકરીઓમાં કબજાયાત વધી પડી

છે, અને તેનું એક કારણ એ છે કે જે છોકરીઓ પુરતું તાણું પાણી પીતી નથી. જનન અવયવોને પોતાનો કચરો સાફ કરવાને અને તેમાંના એહેરી પદાર્થો દુર કરવાને ઘણું પાણી પીવાની જરૂર છે. બેભાને પુષ્ટી આપવા પણ પાણી ઘણું પીવાની જરૂર છે. લોહીને સાફ રાખવાને પણ પાણી પીવાની જરૂર છે. કેટલીક છોકરીઓના શરીર-માંથી અને મોંઢમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે. તેનું પણ મુખ્ય કારણ એજ છે કે શરીરને પુરતું પાણી મળતું નથી તેથી તેમાં રસાયણી ફેરફાર થાય છે તેથી વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. અડકાવાની વખતે, શરીરના એહેરી પદાર્થો, મોંઢ, પરસેવા અને દસતાન વડે બહાર નીકળે છે માટે એ વખતે પણ હંફું પાણી વધુ પીવાની ખાસ જરૂર છે. કેટલાકો ધારે છે તેમ પાણી ઘણું પીવાથી શરીર જાડું અને છે, આમ ધારવું ખોટું છે. ઘણું પાણી પીવાથી કબજીયાત દુર છે, ઝાડો સાફ આવે છે, લોહીની ફર-દર સારી રાખે છે. ગંધ માસીક માંદગીની વખતે ગર્ભ-સ્થાનમાં જે કાંઈ દસતાનના કટકા અંધાઈને રહેલા હોય તો તે સાફ કરે છે, અને ચામડી પણ સાફ રાખે છે. નાસ્તા અગાઉ એ તમલર ભરીને હંફું પાણી પીવું, તેમજ દરેક ખાનાંની અગાઉના અરસામાં એ તમલર પાણી પીવું.

દસતાનનું પુષ્કળ વહેવું :—આવા દરદમાં દસતાન અથવા લોહી પુષ્કળ વહે છે. એ ઉપરથી જાણવું કે ગર્ભસ્થાનમાં તેમજ તંદરોસ્તીમાં અગાડો થયો છે. એથી એમ નહીં સમજવું કે શરીરમાં લોહી ઘણું વધી

ગયું છે, પણ ગર્ભસ્થાન ઘણું નખળું પડી ગયું છે જેથી દસતાન વહેવા પછી તેનું મોંહ મજબુત બંધ રહી શકતું નથી પણ ખુલ્લું રહે છે. આનું મુખ્ય કારણ એજ કે લાંબો વખત સુધી પગ ઉપર ઉભા રહેવું, જ્યારે આસાયસ લેવી જોઈએ ત્યારે પારટીઓમાં જઈ નાચવું કુદવું, જ્યારે મનને શાંત રાખવું જોઈએ તે વખતે તેને ઉસ્કેરાયલી હાલતમાં રાખવું. કોઈપણ રીતની અનિયમીત જીંદગી અને બુલ્લયુકોથી દસતાનનું વહેવું અનીયમીત થઈ જાય છે. ગર્ભસ્થાનના અંતરપડમાં સોજે આવ્યાથી માસીક માંદગીની પીડા વારંવાર થાય છે.

જો પુષ્ટીકારક અને સાદો ખોરાક ખાવામાં આવતે નથી તોપણ આવી નખળાઈ થાય છે. પોશાક પણ ધીલો અને અંગને બરાબર ઢાંકે એવો હોવો જોઈએ.

દસતાનના દરદોના ઉપાયો.

જો છોકરી દસતાનના દરદોથી પીડાતી હોય તેણીએ તુરત કોઈ ઘણા કુશળ મોટા ડૉક્ટરની સારવાર હેઠળ રહેવું જોઈએ, કારણ તેણીની તંદરોસ્તીનો મુખ્ય આધાર આ માસીક માંદગી ઉપર રહેલો છે. અહીંયા રજુ કીધેલા ઉપાયો ઉપર પણ હમેશાં ધ્યાન પુગાડવું જેથી ઘણો ફાયદો થશે.

દસતાનને વખતે દુઃખ થતું અટકાવવાને એ જાતના ઇલાજો હોય છે એક તો દુખારો મટાડનાર અને બીજો તે દરદને સાબુ કરનાર. મારી દીકરી આ

દુઃખ ઉપાય કર્યા વગર ખમતી ના. એથી જ્ઞાનતંતુઓ (Nervous system) ને મોટો ધક્કો પુગશે, જે મોટે વહેલે તેની શરીરીક તંદરોસ્તીપર અસર કરે છે અને તેની ચૈતન્ય શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારો મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે, એથી પહેલાં ફાયદો માલમ પડે છે, લોહી સપાટીપર વહેવા માટે છે, જેથી લોહીનો જમાવ ઓછો કરે છે, દરદીને જોકે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેલાન બનાવે છે. અવલોકન પ્રમાણે, એ દસતાનનો દુખારો દુર કરે છે પણ બીજી વખતે ઘણો સખત દુખારો ઉત્પન્ન કરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે દારૂ જલદ હોવાથી સોજો વધારે છે, એ કાંઈ સારો ઇલાજ નથી.

કાંઈપી રીતે સેક કરવાથી દુખારો જલદી નરમ પડે છે. અગતની વખતે બત્તીની ગરમ ચીમની અથવા ચુલાનું ઢાંકણ અથવા રકાબી કપડાંમાં વીંટાળીને સેક કીધો હોય તો રાતની અગત્યની વખતે ઘણો ફાયદો કરે, વધારે સખત દુખારાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીને અથવા ફ્લેનલનો સેક કરવો. જો આંકડાં આવતાં હોય અથવા બેસુદ્ધ થતી હોય અથવા ઓકારી થતી હોય તો ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડવાથી ફાયદો થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હો દેખાય કે તુરત ઉપલો ઉપાય કરવો. કમરવેર પાણી આવે એવું જાણકું ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ કિસમનું એક ટબ રાખવાની

જરૂર છે.) જો તે ટપ ન હોય તો કાંઈ મોટું વાસણ લેવું અને તેમાં ગરમ પાણી નાંખી બેસવું. જેમ દુખારો ઘણો હોય તેમ પાણી વધારે ગરમ લેવું, જ્યાંસુધી ઘણો પરસેવો પડે નહીં ત્યાંસુધી એ ટપમાં બેસી રહેવું. અરધાથી એક કલાક સુધી બેસવું, અને પાણી ખીંચું ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અંદર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી. જો માથાં તરફ લોહીનો જેસ ઘણો હોય તો ગરદનપર જરા ઠંડા બીનો કટો વીંટાળવો. થોડો વખત ટપમાં રહ્યા પછી આંગ જલદીથી નુકી નાખવું. ગરમ ધાલણીથી આખા શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની ગાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સુવું. જેઓ સાધારણ રીતે ત્રણથી પાંચ દિવસો સુધી પીડાય છે, તેઓ ઉપસા ઉપાયથી એક કલાકમાં ફારેગ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી ખીંજે સખત હુમલો થતો નથી.

જો રૂમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા નજલાથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઈએ.

એક બાનુ માસિક માંદગીને વખતે ઘણી પીડાતી હતી. તેણીને કાંઈ પીડમાં દરદ માલમ પડ્યું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંઈ પણ અસર કરતા નહિ. આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે તેણી લાંબો વખત થયો રૂમેટીઝમથી પીડાતી હતી, આથી તેણીના કેસની ખબર પડી. થોડો વખત ઉપાયો કરવાથી તેણી બંને દરદથી રૂમેટીઝમથી અને દુઃખ કરનારી માસિક માંદગીથી

તદન ફારેગ થઇ. ટરકીશ બાથ અથવા થરમળ બાથ (Thermal bath) તેણીનું દરદ સાબું કરવાને ઉપ-યોગી થઇ પડ્યાં હતાં.

ખીજ એક જુવાન સ્ત્રી માસીક માંદગીના દુઃખથી પીડાતી હતી. તેણીએ ઘણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદો નહિ થયો અને તેણી જુવાનીમાંજ હાડપિંજર જેવી થઇ ગઇ. તેણી કાંઇ પણ કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી ચલાવું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થિતિ પણ એટલીજ ખેદકારક હતી. તેણીના કેસમાં થોડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, તેણીના પોષાકમાં તદન ફેરફાર કીધો હતો અને પેટના દરેક માંસના લોચા ખીલવવાને વાસ્તે ચોકસ જાતની રોજ કસરત કરાવવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુબી હવામાં કસરત કરવા સાથે ઘરનું પણ સહેલું કામ કરવાને સમજાવવામાં આવતું હતું; આથી અજાણજેવો ફેરફાર થયો. જ્યારે તેણીનો ખીજે માસીક માંદગીનો વખત આવ્યો, અને જેવાં દુખારાનાં ચીનહો માલમ પડીયાં કે તરત ગરમ પાણીનાં બાથ (Hot sitz-bath) માં બેસાડવામાં આવી જેથી જલદીથી તેણી તે દુઃખથી ફારેગ થઇ. એ રીતે તેણીમાં રફતે રફતે ફેરફાર થવા લાગ્યો, તેણીને હવે દુખારો અથવા નાણુતોડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયો કરવાને ત્રણ મહીના થયા નહિ તેટલામાં તેણી તદન તનદરોસ્ત થઇ.

જ્યારે દરતાન ખુલાસાથી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારો થાય છે. એવા વખતે જો સ્ત્રી કયજિયાતથી

પીડાતી હોય તો ઘણું સંભાળવું જોઈએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કાશેશ કરવી જોઈએ. માસીક માંદગીના ચાર પાંચ દહાડા અગાઉથી ઝાડો સાંકે રાખવાની તજવીજ કરવી જોઈએ ; કાસકારા સેગરાડા, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર, કેસટર ઓઇલ (એરંડીયું) એવી ઝાડો સાંકે કરનારી દવા થોડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઈએ. માસીક માંદગી વખતે જોરાવર જોડાળ લેવો નહિ, એથી હાથ પગપર સોજા ચડી આવે છે. પણ એક સાંક પેટ આવે તેવી રીતે દવા લેવી જોઈએ, અને એ માટે ઉપર જણાવેલી દવા થોડી લેવી, થોડું એરંડીયું (castor oil) લેવું. સવારે ઉઠતાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડો થાય છે. વળી જમી રહ્યા પછી ઠંડું પાણી પીવું નહી. પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ. એથી કાયદો ન થાય તો ઘણો કાયદાકારક ઉપાય તો પીચકારી (Enema) થી ઝાડાને રસતે પેટમાં ગરમ પાણી અથવા એક ચમચો ગલીસીરીન દાખલ કરવું કે તરત સાંકે ઝાડો થશે.

વળી જોએને દસતાન બરાબર વહેતું ન હોય અને દુખારો થતો હોય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણીના ટપ્પામાં એસવું અને દરરોજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાઇ થોડી થોડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસીક માંદગીના થોડા દિવસ અગાઉ રોજ ખુફી હવામાં ફરવાની કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખોરાક અને પેસ્ટ્રી અને મીઠાઈ

ખાવી નહિ, પણ સાદો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવો. સ્ટ્રોંગ ચાહ અથવા દારૂ પીવો નહિ, કપડાં જોમ અને તેમ ધીલાં પહેરવાં, બુટ પણ ધીલાં હોવાં જોઈએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારાથી એક સ્ત્રી સહેલાઈથી દુર રહેશે.

જો દસતાન બંધ થઈ જવાથી શરીરમાં કાંઈ બગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાબતની ફિકર રાખવી નહી. જોએને પીડમાં ચાહાં અથવા સોજો આવે છે, તે દરદી-ઓને કેટલાક મહિના સુધી દસતાન બંધ રહે છે છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

જો દસતાન બંધ થવાથી બગાડો થતો હોય તો દસતાન વહેવું ચાલુ રાખવાને જલદ દવા વાપરવી નહિ જેથી કે જલદ ચાહ, લોખંડનો અરક અને એરંગટ. આ કીમતની જલદ દવાથી લોહી એકદમ એકદું થાય છે અને તેથી ચાલુ દરદો લાગુ પડે છે. એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે બધા તનદરોસ્તીના નિયમો સચવાય છે કે નહિ. જે બુદ્ધી હવામાં ઘણી ફરવાની કસરત કીધી હોય અથવા આપણે ગમત પડે તેવું કામકાજ કીધું હોય, ફિકર ચિંતાથી, ધાસ્તીથી, અભ્યાસના બોજથી, ગુસ્સાથી, ખીજ વાનથી દુર રહીયે તો દસતાન બંધ રહેશે નહી.

આવા કેસોમાં જો કામ પડે તો દુઃખ દરદની વખતે ઉપર જણાવ્યા મુજબ ગરમ પાણીના ટબ (Hot sitz-bath) નો ઉપયોગ કરવો.

પોષાક ધીલો જોઈએ. ટાઇટ કપડાં, પટા અને કોર-સેટ પહેરવો ન જોઈએ એથી જીંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવયવને સંકોચાવી નાખે છે તેમજ કમરના વળે તેવા ભાગને પંદરથી સોળ ગણો દાબી નાખનારો પોષાક પહેરી કદરૂપો દેખાવ કરે છે અને દસતાનના દરદોથી પીડાય છે.

હવે દસતાન ઘણું વહે છે તેનો અટકાવ કરવાના ઉપાયો તપાસ્યે. ૬૦ થી ૭૦° જેટલું થકું પાણી કમર વેર આવે તેવાં ટબમાં પાંચથી દશ મીનીટ વેર બેસવું. માસીક માંદગીની વખતે જો ટબમાં બેસવાની શક્તિ હોય તો આવાં ટબમાં દહાડામાં એથી ત્રણ વખત બેસવું. નહીં તો કપડાના કટકાને થંડાં પાણીમાં બીજવી નીચવી નાખી પેટ ઉપર પીરવેર મુકવા અને ઉપર ઓઢવાનું ઓઢવું. આવા કટકાઓ વારંવાર બદલવા કરવા અને ચાલુ રાખવા.

જો દસતાન વધુ વહેતું હોય અને હાથ પગ ઠંડા થઈ જતા હોય તો (Aconitum Crude Tincture) આ ઉપલી દવા તખીબને પુછ્યા વગર લેવી નહિ. એકોનીતમ ક૩૬ તીનકચર કેટલાક તખીબો વાપરવા કહે છે, જેથી લોહી તરત બંધ થાય છે. આ દવાના બે ટીપાંને અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખવાં, અને સખત હુમલાના પ્રમાણમાં ઉપર પ્રમાણે પાણી ભેજેલી દવાનો એક મોટો ચમચો દરેક દશ અથવા ત્રીસ મિનિટ લેવો. એ હૃદયના કાર્યની ઉપર તરત અસર કરે છે અને તેથી લોહીનું જમાવ થવું અથવા લોહીનું વહેવું અટકાવે છે, છાતીમાંથી,

મહોંમાંથી, પેટને રસ્તે, કઠેથીખી લોહી વહેતું હોય તો એ દવાથી અટકે છે. એ દવા ઘણી ઝેહેરી હોવાથી દાક્ટરની સલાહ લઇ વાપરવી. આ દવાઓ કરતાં ઉપર દરસાવેલો પાણીનો ઉપાય વધારે કાયદાકારક છે.

માસીક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવી :—

(૧) સારો હવા ઉગ્મસવાળો ઓરડો લેવો જ્યાં હવા સરદ હોવી ન જોઈયે.

(૨) એ બધા દહાડા આશાયશમાં કાઢવા. કોઈ પ્રભુ પ્રકારનું થાકવી નાખનારું કામ કરવું નહીં, પણ સર્વથી દુર રહેવું અને દુર બેસવું.

(૩) ઠંડીથી શરીરને સંભાળવું. સારી રીતે ઉંફવાળાં ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો ઝરનુસ, ખીજાનું અને ખાવાનું જીદું રાખવું. વાસણો પણ જીદાં રાખવાં અને સાફ રાખવાં.

(૫) મનને હમેશાં કાદખી રીતે રોકેલું રાખવું, અને ખુશમિગ્નજ રાખવો.

(૬) જલ્દજલ પીણું જેવાં કે દારૂ, ચાહે, કોરી પીવા નહીં પણ ગરમ દુધમાં થણો થોડો કોકો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર, ખાટો, તીખો ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) ગમગીની અને કલેશ કંડાસમાં કાંઈ પણ ભાગ લેવો નહિ : સ્વભાવ ઉસ્કેરાયલો રાખવો નહિ પણ

મન શાંત રાખવું. ખરાબ ખવાસના મરદોથી દુર રહેવું. હવસ ઉપર કાબુ રાખવો. અભ્યાસ કરવો નહીં.

(૮) એ વખતે નહાવું ફાયદાકારક નથી, પણ ગરમીના દિવસોમાં શરીરને વાસ મારતું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી (સ્પંજ) ભીંજવી થોડા ભાગે શરીર થોડા દીઠ સાફ લુછી નાખવું. એવી રીતે આખું શરીર સાફ કરવું અને એમ સાફ કર્યા પછી ઓદીને થોડા વખત સુઈ રહેવું, જરા પણ પવન શરીરને લાગવા દેવો નહિ જેથી તંદરોસ્તી ઘણી સારી રહે છે.

ઉપજ્ઞા નિયમો જો એક છોકરી માસિક માંદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તો તેણી એ વખતે ઘણી ખીડાય નહીં.

અડકાવા અથવા દુર બેસવા વિષે જરથોસ્તી ધર્મનું શીક્ષણ.

જરથોસ્તી ધર્મમાં અડકાવા અથવા દુર બેસવા માટે ખાસ શીક્ષણ આપ્યા છે, જેની હાલની વિદ્યાને આધારે સમજણ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

જરથોસ્તી ધર્મ પુસ્તક વનદીદાદનું આખું ૧૬ મું પ્રકરણ ખાસ કરી સ્ત્રીઓની માસિક માંદગીની ઉપરજી વીવેચન કરે છે અને એ આખર ઉપર સ્ત્રીઓને ઉમદા શીક્ષણ આપે છે.

વંદીદાદ ૧૬ મી ફરગર્ડ-૨.—સવાલ:—એક માજદયશન ઓરત દસ્તાનની વખતે ઘરમાં દુર એસે છે તે વખતે શું કરવું જોઈએ ?

આદુરઅમજદએ જવાબ આપ્યો માજદયશનાને તેણીને માટે એવી જગા રાખવી કે તેની ઝાડ, છોડવા અને લાકડાંના સમાગમમાં આવે નહીં. તેણીને ઘરના એક, ખીજા, ત્રીજા, ચોથા અથવા પાંચમાં ભાગમાંથી દુર રાખવી જોઈએ કે જેથી તેણી આતશ અથવા રોશનીના સમાગમમાં આવી શકે નહીં.

(૨) તેણીની જગા આતશ, પાણી અથવા ગોદવેલી બરસમથી પંદર પગડીયાં અને પરહેજગાર મરદથી ત્રણ કદમ દુર હોવી જોઈએ.

આ જરથોસ્તી ધર્મના ફરમાનાનાં મુખ્ય કારણો એ છે જે એક અડકાયેલી ઓરતને ઝાડ, છોડવા અને લાકડાના સમાગમમાં આવવું નહીં કારણ તેથી તેઓની ઉપર નાશકારક અસર થાય છે. કારણ લાકડાંમાં ઘણા છીદ્ર હોય છે જેમાં દસતાન ભરાઈ જાય છે અને એવાં લાકડાં રાંધવામાં કે બાળવામાં આવે છે તેના હવામાં ખરાબ વાસ ફેલાય છે.

Dr. Pliny says “ On the approach of a woman in this state (the menstrual) seeds which are touched by her become

sterile : grafts wither away, garden plants are withered up, etc.” જે અડકાયલી સ્ત્રી ઝાડના પીયાને અડકે છે તો તેઓમાંથી ઝાડ પેદા થતાં નથી, ઝાડની નવી કલમો કરમાઈ જાય છે અને ખાગના છોડ-વાઓ પણ કરમાઈ જાય છે વિગેરે.

અડકાયલી સ્ત્રીની સુવાની અને ચાલવાની જગા ઉપર ભુકી રેતી નાખવા ફરમાવ્યું છે કે જેથી તેણીને સરદી ઢાળ પડે નહીં. એ વખતે સ્ત્રીને સરદી ઢાળ પડે છે તો તરત દસ્તાનનું વહેવું અટકી જાય છે અને ઘણું દુઃખ થાય છે. એ વખતે શરીરને સરદી ન ઢાળે તે માટે ઉકાળાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ.

આવી સ્ત્રીઓને એકાંત જગામાં રાખવા ફરમાવ્યું છે કારણ એ વખતે તેણીના મન અને શરીરને ઘણી શાંતીના જરૂર છે. કારણ એ વખતે તેણીનું મન અને શરીરના જ્ઞાનતંતુ ઘણા ઉશ્કેરાયલી લાલતમાં રહે છે અને શરીરમાં દુખારો પણ ઘણા થાય છે. ફ્રાન્સનો તખ્તીજ Brierre de Boismont found that among 360 women 278 (or 77 percent.) suffered some slighter or greater degree of pain at their monthly period ” માસીક માંદગીમાં ૩૬૦ એરતોમાંથી ૨૭૮ એટલે ૭૭ ટકાને થોડો ઘણો દુખારો થાય છે.

Dr. Mary Jacobi M. D. states "It remains true, however, that in our existing social conditions 46 percent, of women suffer more or less at menstruation, and that for a large number of these, when engaged in industrial pursuits of others, under the command of an employer, humanity dictates that rest from work during the period of pain be afforded where practicable," ડોક્ટર મેરી જેકોબી જણાવે છે કે માસિક માંદગીમાં સ્ત્રીને આસાયસની વાજી જરૂર છે. હાલની સંસારીક હાલતમાં ૪૬% ટકા જેટલી સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીના દરદોથી પીડાય છે જેથી જે સ્ત્રીઓ ચાકરી વધે કરતી હોય તેઓના શેડોએ માનસિક ખવાસ વાપડી એ વખતે તેઓને આસાયસ આપવી જોઈએ.

તખીઓ એડીસ, હાર્ટ અને ચારબોર જણાવે છે કે માસિક માંદગીમાં સ્ત્રીઓ જો અંગ દસરત વાજી સખત કરે છે તો તેઓને દસ્તાન વાજી વહે છે.

માસિક માંદગીની વખતે એક સ્ત્રીએ મનને પણ વાજી શાંત રાખવાની જરૂર છે કારણ એ વખતે તેણીને જરા પણ ચીરદાવાનું કારણ મલે છે તો તેણી ખીજવાતમાં વાજી પાપી કાર્યો કરી નાખે છે.

ડા. હેવલોક એલીસના પુસ્તકમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે લોમખરોસ નામના તખીએ જાહેર કીધું કે પોલીસની સામે થયેલી અથવા હુમલો કીધેલી ૮૦) સ્ત્રીઓ જેઓને પકડવામાં આવી હતી તેઓમાં ફક્ત ૬) આરતોજ અડકાયેલી ન હતી.

લીગરાંડ દી સોલે એ પેરીસની દુકાનમાં ચોરી કીધેલી ૫૬) સ્ત્રીને પકડી હતી જેમાંની ૩૫) સ્ત્રીઓ માસીક માંદગીમાં હતી.

સ્ત્રીઓમાં આપઘાત થાય છે તે મોટે ભાગે માસીક માંદગીના વખતમાંજ થાય છે. કૃષ્ણદસરીન જણાવે છે કે તેના હાંથમાં આપઘાતના ૧૦૭) કેસ આવ્યા હતા જે સર્વે માસીક માંદગીના વખતમાંજ કરવામાં આવ્યા હતા. ”

તખીઓએ ઉપલી સર્વે દલીલો અને દાખલાઓ આપ્યા છે તે ઉપરથી આપણા જરથોસ્તી ધર્મના એ વખતના ફરમાનોની મોર્તેજરી સારી રીતે પુરવાર થાય છે. આપણા ધર્મમાં સ્ત્રીઓ એકાંત જગામાં મન અને શરીરને આશાયસ આપવાનું જે ફરમાન આપ્યું છે તે ખરેખર બહુ ફાયદાકારક માલમ પડે છે કારણ આપણે જાણ્યું તેમ માસીક માંદગીમાં સ્ત્રીઓ દુર બેસતી નથી અને અંગ કસરત કરે છે તો તેઓને દસ્તાન ધાણું વહે છે અને શરીર દુઃખી દરદી થઈ જાય છે, અને જે

એ વખતે તેણી એકાંત રહી મનને શાંત રાખતી નથી તો તેણી ખીજવાતથી, ગુસ્સે થવાથી, ઘણા પાપી કાર્યો એક દમ કરે છે, ચોરી કરે છે અને આપઘાત પણ કરે છે.

વળી એ વખતે સ્ત્રીઓને પવિત્ર માણસોથી ત્રણ કદમ દુર રાખવા ફરમાવ્યું છે તેનું મુખ્ય કારણ એ જો તેણી જો એ વખતે પવિત્ર માણસની નજદીકમાં આવે છે અથવા અડકે છે તો તે માણસનું શરીર અપવિત્ર થાય છે કારણ પવિત્ર માણસનું શરીર ઘણું તીક્ષણ (sensitive) હોય છે અને અડકાયલી સ્ત્રીના શરીર-માંથી એ વખતે ઘણો ખરાબ પ્રવાહ નીકળે છે જે પેલા મરદના શરીરની પવિત્રતાને ખગાડી નાખે છે.

(વનંદીદાદ-૧૬-૫-૬)—સવાલ :—એક અડકાયલી છોકરીને કેવાં વાસણમાં ખોરાક આપવો જોઈએ ?

જવાબ—તેણીનો ખોરાક પીટલના, જસતના અથવા હલકી ધાતુના વાસણમાં આપવો જોઈએ કારણ માટીના વાસણ કરતાં ધાતુના વાસણોમાં થોડા છીદ્ર (less porous) વાળાં હોય છે જેથી ખોરાક ખગડતો અથવા અભડતો નથી.

Dr. Havelock Ellis states “ Among a very large section of women of the middle and lower classes in England and other countries it is firmly believed that the touch of a menstruating woman will contaminate food.

વેલાત જેવા અને બીજા દેશોના વચલા અને નીચલા ક્લાસના લોકોમાં એવી ખાતરી પુરવક માન્યતા છે કે અડકાયલી ખોરાકને જે એ વખતે ખોરાકને અડકે છે તે તે ખોરાક બગડી જાય છે.

(વંદીદાદ ૧૬-૭)—સવાલ:—એક અડકાયલી છોકરીને કેવો ખોરાક આપવો જોઈયે?

જવાબ—એ દીનાર (૮ ટોલા) જેટલો સુંદર ખોરાક અને એક દીનાર (૪ ટોલા) જેટલો પાણીવાળો ખોરાક આપવો જોઈયે નહીં તે છોકરી વધુ નબળી પડી જશે. એ વખતે એક છોકરીને સાદો ખોરાક આપવો જોઈયે. કારણ કે. પ્લેકર જણાવે છે કે “ Rich diet, luxurious living, and anything that unhealthy stimulates the body and mind, will have an injurious effect in increasing the flow ” ઘણાક સ્વાદીસ્ત અને મસાલેદાર ખોરાક, એશઆરામની જીંદગી અને જેથી શરીર અને મનને નાદસ્ત રીતે ઉશકેરે છે તેવી ચીજોની નુકશાનકારક અસરોથી દસ્તાનનું વહેવું વધુ થાય છે.

દસ્તાનનો અટકાવ કરવા વિષે. જે સ્ત્રીઓ દસ્તાનનો અટકાવ કરવા દવા અથવા થંડા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે તેઓને વંદીદાદ ૧૬-૧૩) માં ભારે શીક્ષા કરવા ફરમાવ્યું છે, કારણ એથી એક સ્ત્રીના શરીરમાં બીજા ભારે દુઃખ દરદો થાય છે.

અડકાયલી સ્ત્રી સાથે કોઈ મરદ સંગત કરે છે તો તે કામને વંદીદાદ ૧૮-૬૭/૬૯ માં મોટું પાપી કામ કીધેલું કહેવાય છે અને એવા મરદ ઓરતને ચાપકાના મારની શીક્ષા ફરમાવી છે, કારણ એ વખતની સંગતથી મરદ અને ઓરતને ઘણા દરદો લાગુ પડે છે, માટે અડકાયલી ઓરતોએ કદીપણ મરદની સંગત કરવી નહીં.

મારી દોકરી, જરથોસ્તી ધર્મ પુસ્તક વંદીદાદમાં અડકાયલી ઓરતો માટે જે જે ફરમાનો આપ્યાં છે તે હાલની તબીબી વીધાને આધારે આપણે તપાસ્યાં છે જેથી માલમ પડે છે કે તેઓ ઘણા શ્રેષ્ઠ છે. માટે તે પ્રમાણે અમલ કરવાની કાશેશ કરજે. હાલની પારસી-ઓની સંસારી સ્થિતિ એવી હાલતે આવી છે કે વંદીદાદના સર્વે ફરમાનો અમલમાં મુકી શકાય તેમ નથી માટે જેટલા અને એટલા પાળવાની કાશેશ કરવાની તારી ફરજ સમજશે તેજ નું તારી આગળી મમત અપદના જેવી તંદરોસ્ત સ્ત્રી અને ઉમદા બાલકની માતા થવાને લાગ્યશાલી થશે.



પ્રકરણ (૪) શું.

સ્ત્રીનો જીવન-રક્ષક-પદાર્થ.

મારી દીકરી સ્ત્રીનો જીવન-રક્ષક-પદાર્થ શું છે અને તે સાચવવાથી એક સ્ત્રી કેવી તંદરોસ્ત અને સુખી થાય છે તે માટેની મારી સલાહ ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજો.

એક માનવીની જીવન શક્તિનો મોટો આધાર તેના શરીરમાં રહેલાં લોહી ઉપર રહે છે. જેમ જેમ જીવાની ખીલતી જાય છે. તેમ તેમ શરીરમાં લોહીનો વધારો થતો જાય છે, અને આ લોહીના વધારાથીજ શરીરના દરેક અવયવ પોતાની શક્તિ મેળવે છે અને પોતાનું કાર્ય કરવાને શક્તિવાન થાય છે. જ્યારે શરીરમાંનું લોહી ઓછું થાય છે ત્યારે શરીરમાં નબળાઈ થાય છે, શરીર તવાતું જાય છે, અવયવ પણ નબળા પડતા જાય છે અને તરેહ વાર દુઃખ દરદ થાય છે. ત્યારે એક જીવાન છોકરીની પહેલી ફરજ છે જે શરીરમાં લોહીનો વધારો કરવો.

આગળ જણાવ્યા મુજબ એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે કે દર મહીને ગર્ભસ્થાનમાં લોહીનો જમાવ થાય છે

અને પીસાળ કરવાના અવયવ વડે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે જેને આપણે અડકાવું અથવા માસીક માંદગી કહીએ છીએ. આ કુદરતનો કાયદો છે અને કુદરતના નિયમ મુજબ વધારાનું લોહી ગર્ભસ્થાનને પુષ્ટી આપી બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે કે કુદરત તેણીને માતા બનાવવાને માટે તૈયારી કરે છે તેથી પહેલાં ગર્ભસ્થાનને જોરાવર બનાવવા તેમાં લોહીને થોડો વખત જમાવ કરે છે અને પાછળથી નકામું થયેલું લોહી દસતાન તરીકે અડકાવાની વખતે બહાર નીકળી જાય છે. અને જ્યારે એક સ્ત્રીને હમેશ રહે છે અને પેટમાં બાળક હોય છે ત્યારે દસતાનનું વહેવું બંધ થઈ જાય છે. અને તે લોહી પેટમાંના બાળકને પોષણ આપવા ત્યાં વપરાય છે. પાછળથી એજ લોહી સ્ત્રીના થાનમાં એકઠું થઈ બચ્ચાંને માટે તેમાંથી દુધ બને છે. આવી રીતે એક સ્ત્રીના વધારાના લોહીનો ઉપયોગ થાય છે. માટે જીવાની ખીલતી વખતે દરેક છોકરીએ પોતાના શરીરમાં લોહી વધારવાની અને સાચવવાની કેશેશ કરવી જોઈએ. જો એક છોકરી નીતીમાન અને નિયમીત શુદ્ધગી ગુજારતી નથી તો અડકાવાને વખતે આ લોહી ખુબ બહાર નીકળી જાય છે અને તે છોકરીના શરીરની જીવન શક્તિ કમી થઈ જાય છે અને ઘણા દુઃખ દરદની ભોગ થાય છે. આવી લોહીની અરબાદી કેમ થાય છે અને તેને કેવી રીતે અટકાવી શકાય એ વિષે આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે તે ઉપર ધ્યાન ધરાવવાની ખાસ ખર છે.

મ્યુકસ પદાર્થ (Mucus) :—એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેણીના ગર્ભસ્થાનના લાગમાંથી યાને જનન અવયવમાં ચીકણો પદાર્થ પેદા થાય છે જે પણ સ્ત્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ છે જેને મ્યુકસ (Mucus) કહેવામાં આવે છે. જાણીતો તખીબ મેલવીલ કીથ એમ. ડી. એ પદાર્થ વિષે જણાવે છે કે : “ When the woman is in health this uterus is filled, or has in its cavity some mucus. As long as this uterus is all right, and this mucus is ready for an emergency, this woman can draw from the uterus this mucus or oil as from a reservoir, to do many things with. This oil will lubricate all her joints, beautify her face, smooth out her wrinkles, have her hair in good order, and many other things which come under the head of supplies to the body. She looks well and is enticing if she has this uterus in good order and filled with supplies.” ત્યારે એક સ્ત્રી તંદરોસ્ત હોય છે ત્યારે તેણીનું ગર્ભસ્થાન અથવા તેના ખાંચામાં આ પદાર્થ (મ્યુકસ) ભરેલો રહે છે. જ્યાં સુધી આ ગર્ભસ્થાન સારી હાલતમાં હોય છે અને આ પદાર્થ જરૂરના વખત માટે તૈયાર હોય છે ત્યાં સુધી આ પદાર્થ અથવા શરીરનું તેલ તેના ઝરામાંથી

ખેંચી ઘણી ચીજ માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાશે. આ તેલ તેણીના સર્વે સાંધાને લીસું બનાવે છે, ચહેરાને ખુબ-સુરતી આપે છે સઘળી કરચળીને સફા કરે છે, બાલને સારી હાલતમાં રાખે છે, અને શરીરના ચીજ ભાગોને પોષણ પુર પાડે છે.”

શરીરના દરેક ભાગમાં, મુખ્ય કરી સાંધાંઆ (Joints), શરીરના છિદ્રો તથા ઝીણી શિરાઓનો ગુચ્છો (tissues), આંતરડા, અને આંખની દરેક હિલચાલ, દરેક માસરજીનું ખેંચાણ માટે, દરેક સાંધાઓની હીલચાલને માટે ચિકાશદાર બનાવવા ચોકસ તેલ (lubrication) ની જરૂર હોય છે, માટે આપણે શરીરના માસરજીનું અને સાંધાઓની હીલચાલ કરીએ છીએ તે અગાઉ તે દરેકમાં તેલ અથવા ચિકાશ હોવો જોઈએ. હોડાની તેમજ જીભની દરેક દરેક હીલચાલથી આ તેલ ખપે છે, ચારેજ આ જીવન-રક્ષક પદાર્થના આ તેલ અથવા ચિકાશ શરીરને કેટલો અગત્યનો છે તેનો કાંઈક ખ્યાલ આવશે. આ અગત્યની બાબત સમજવાને ઘણી સહેલી છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોષણને માટે જે તેલ અથવા ચિકાશ મળે છે તે આવા મ્યુકસ (Mucus) પદાર્થોજ અને લોહીથી મળે છે. હવે આ પદાર્થો એક જાકરી અભિગાડથી અને બીજા વિચારોથી કેમ બરબાદ કરે છે તે આવના પ્રકરણમાં ખુલાસાથી તપાસીશું.

મારી દીકરી આ શરીરના જીવન રક્ષક પદાર્થને સાચવી રાખવાની કોશિશ કરશે તોજ તું એક તંદરોસ્ત, સારા દેખાવની, ખુબસુરત અને સુખી સ્ત્રી તરીકે જીંદગી ગુજારી શકશે.

હવે આ પદાર્થની બરબાદીથી જીવાની કેમ કરમાઈ જાય છે અને ભયંકર દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના દાખલા દલીલ સાથે સમજાવું આપવામાં આવે છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.



પ્રકરણ (૫) મું.

સ્વબિગાડ (Self-Pollution)

જીવન-રક્ષક-પદાર્થ-નું ખરબાદ થવું, જીવા-
નીનું કરમાઈ જવું, સંસારનું નબોદ
વળવું, ભયંકર દરદાનું ભોગ થવું.
નશીબનું ઉધું વળવું.

“ It is man's sin of sins, and vice of vices, and has caused incomparably more sexual dilapidation, paralysis and disease, as well as demoralization than all the other sexual depravities combined. ” Prof. Fowler.

પ્રોફેસર ફોલ્વર જણાવે છે કે “ આ (સ્વબિગાડ) ની બધી પાપીમાં પાપી અને સર્વે બધી કરનાં વધુ ખરાબ છે, અને નિતી સંબંધી સર્વે બધીમાં આ બધી વધુ નુકસાનકારક છે, ત્રકવો અને દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન કરનાર અને અનિતિમાન છે. ”

મારી દીકરી મારી મુખ્ય નેમ હાલના જુવાન્યામાં ચાલતી સ્વભિગાડની ખાનગી બદી તારી આગળ રજુ કરવાની અને તે જજીન બદીથી તને બચાવવાની છે. આ જજીન બદીને તેના નખોદ વાળનારા ખરાં સ્વરૂપમાં ચીતારવા અને તેનેથી તને દુર રાખવાને શક્તિવાન થાવું એવી તે કારતારને દુવા ગુજાડું છું.

આ જજીન બદી આપણી કામના ખીલતા ગોલા-એને કરમાવી નાખે છે. જુવાન્યાએને શરીરે અને મને નયના કરી નાખે છે, અને એથી ઘણીક છોકરીઓ હમેશની રદ થઈ ગઈ છે, લીસતીરીયા અને ગર્ભસ્થાનના દરદોની ભોગ થઈ પડી છે, હમેશની ખીમાર થઈ ગઈ છે, ખીલતી જુવાની કરમાવી નાખી છે, અને આજ્ઞાદતી બરબાદી કીધી છે અને કેટલીઓ હમેશની વાંઝિણી થઈ ગઈ છે.

માટે મારી દીકરી આ સ્વભિગાડની બદી વિષે જે ખાનગી સલાહ આપું છું અને જે જે દાખલા દલીલો રજુ કરું છું તે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

સ્વભિગાડ એટલે શું.

સ્વભિગાડ એટલે માની વનતિના સંબંધમાં આવ્યા વગર પોતાને હાથે પોતાના શરીરને બગાડવું તે.

મારી દીકરી આંખ જેવી નાઝુક ઇંદ્રીમાં આગળાં અને લાકડી અથવા કંડણ ચીજ ખોસવામાં આવે તો આપણી આંખને કેટલી ઇજા થાય છે, તેજ પ્રમાણે ઘણીક

છોકરીઓ ઉમરમાં આવતાં પોતાના જનન અવયવ જે એ વખતે ઘણા નાજુક હાલતમાં હોય છે તે વખતે આવીજ રીતની અટકચાલી કરે છે અને એ અવયવને ઘણી ઇજા કરે છે. ઘણીક છોકરીઓ જ્યારે એકલી હોય છે—નાહતી વખતે અથવા વાડામાં અથવા રાતના અથવા નવરી જગામાં હોય છે ત્યારે મનમાં સામી જાતિ વિષે ખુરા વિચારો કરે છે. પોતાના ખાનગી અવયવને ઉસકેરે છે અને હાથના આગળાં અથવા ખીજી ચીજો વડે અટકચાલી કરે છે અને આવી રીતે પોતાનો હવસ તરૂપત કરે છે, અને આગળ જણાવ્યા મુજબ ગર્ભસ્થાનમાં રહેલો મ્યુકસ પદાર્થને વારં-વાર શરીરમાંથી આવી રીતે કાઢી નાંખી ગર્ભસ્થાનને નબળું અને દરદી બનાવે છે અને આખું શરીર દોદર થઈ જાય છે. કારણ ડોક્ટર મેલવીલ કીટના જણાવ્યા મુજબ આ મ્યુકસ નામનો ચીકાસદાર પદાર્થ અથવા શરીરનું તેલ જે ગર્ભસ્થાનમાં રહેલું છે તે ઘણા ઉપયોગમાં આવે છે. આ તેલ અથવા પદાર્થ એક સ્ત્રીના સર્વે સાંધાને લીધું બનાવે છે. ચહેરાને ખુબસુરતી આપે છે સઘળી દરચીનીને સફા કરે છે, બાળને સારી હાલતમાં રાખે છે, અને શરીરના ખીજા ભાગને પોપણ આપે છે. આવા શરીરના કીમતી પદાર્થને ઘણીક છોકરીઓ આ સ્વખિગાહની ખુરી ટેવથી બરબાદ કરે છે. આ ખુરી ટેવને જો કાઢા છોકરી વશ થાય છે તો એ ટેવની તેણીને વારંવાર તલબ થાય છે. જેમ દાઢ પીનાર માણસને દાઢની તલબ થાય છે તેમ આવા પદાર્થોની વારંવાર બરબાદી કરે છે, અને

આખું શરીર દોદડે થઈ જાય છે અને ખીલતી જુવાની કરમાઈ જાય છે અને કેવાં કેવાં દુઃખ દરદની તે ભોગ થઈ પડે છે તે હવે તપાસ્યે.

સ્વભિગાડથી થતાં દરદો.

ચેતવણી :—સ્વભિગાડથી થતાં દરદો ઘણીક વખતે બીજાનાં કારણોથી પણ થાય છે, કેટલીક વખતે ભારે અબ્યા-
સથી. અયાસી છાંદગીથી. દીલગીરી, ગમગીની, ગુસ્સા, ચીરડવ સ્વભાવથી અને કેટલીક વખતે ઓધે ઉતરતાં દર-
દોથી પણ થાય છે, માટે કોઈ છોકરાને અદલામ કરતી વખતે સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

માસીક માંદગીના દરદો :—આગત્રા પ્રકરણમાં જણાવેલાં માસીક માંદગીના દરદો પણ સ્વભિગાડથી થાય છે. કેટલીક છોકરીઓ ઉંમરમાં આવતાં જે વખતે ગર્ભ-
સ્થાન ઘણું નાજુક દાલતમાં હોય છે તે વખતે જો એક છોકરી સ્વભિગાડ કરે છે, યાને પોતાના જનન અવયવમાં કંઈક ચીજ ખોશે છે તો ગર્ભસ્થાનના મોહને ઈર્ષ્યા થાય છે, અને વારંવાર આવી રીતે આ અવયવને ઉશકેરવાથી તે ઉપર સોજો ચઢે છે અને ગર્ભસ્થાનનું મોહ ઉઘડી શકતું નથી તેથી પણ દસતાનનું ચટકી જતું થાય છે.”

વળી કેટલીક વખતે એક છોકરી સ્વભિગાડથી વારંવાર ગર્ભસ્થાનને ઉશકેરે છે અને તેમાં રહેલો ચીકાસદાર પદાર્થ ખૂબ કાઠી નાખવામાં આવે છે જેથી ગર્ભસ્થાન નબળું

પડી જાય છે અને તેનું મોંઢ વખતસર અંધ રહેતું નથી જેથી દસતાન ઘણું વહેવાનો મરજ લાગુ પડે છે. અને જ્યારે દસતાન ઘણું વહે છે ત્યારે શરીરના દરેક અવયવ ઘણા નબળા પડી જાય છે અને ઘણાક દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, આંખનું અગડવું, ખડી, હોજરીનો અગાડો, કમજીયાત અથવા પેટ આવડું. અને આવી રીતે ઘણું દસતાન વહેવાથી, અને ચાલુ સ્વમિગાડની ટેવથી ગર્ભસ્થાન ધીલું થઈ જાય છે, તે અહાર કુદી પડે છે, અથવા તેનું મોંઢ તેની જગા ઉપરથી ખસી જાય છે,

સફેદ ધાતનું વહેવું (Leucorrhoea) —

ગર્ભસ્થાન અથવા તેની આગળની જગામાંથી પાણી જેવી, અથવા સફેદ અથવા પીળા રંગની ધાત વહે છે. ગર્ભસ્થાનના આગલા ભાગ ઉપર સોજો આવે છે; પહેલાં ધાત સફેદ રંગની પોતળીને થોડા પ્રમાણમાં વહે છે, પણ રક્ત રક્તે મોટા જથ્થામાં વહે છે. થડ થાય છે, અને પીળો અથવા લીલો રંગ પકડે છે. આ દરદ પણ સ્વમિગાડની ખદીથી થાય છે.

ઘણીક છોકરીઓ આ સ્વમિગાડની ખદીથી વાંઝણી થઈ ગઈ છે.

હીસતીયા :—આ દરદ થવાના ઘણા કારણો છે તેમાં મુખ્ય કારણ સ્વમિગાડથી જ્ઞાનતાંતુ અને ગર્ભસ્થાનનો અગાડો થવાથી થાય છે. કુંવારી છોકરીમાં આ દરદ ઘણું

માત્રમ પડે છે, ડીસતીયા થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઈ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી અંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે, ત્યાર પછી લાથ પગમાં નાણુતોડ થાય છે, એટલે વેર કે એક નળી સ્ત્રીને પણ ત્યાર પાંચ માણુસો કાણુમાં રાખી શકતા નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાતું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, આલ પીખા નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે. લાથ વતી ગળું પકડે છે વિગેરે.

ઘેલાપણું, ઘખારા:—કંટલીક છોકરીઓ સ્વમિ-ગાડથી જલસ્થાનને બગાડે છે, અને દસતાન ઘણું વહી જાય છે, ત્યારે શરીર અને મન ઘણું નળણું પડી જાય છે, ગમગીન સ્વભાવ થઈ જાય છે, અને ચીરડવ અને ખીજવાત થાય છે. આવી વખતે આભુઆભુનાઓ અને સગાંઓ તેના મનને શાંતી થાય તેમ વરતાણુક ચલાવતાં નથી અને તેને ખીજવે છે અથવા ગુસ્સે કરે છે તો તે છોકરી દીવાની થઈ જાય છે.

ખીસ અથવા મોંહ ઉપર નાના કુદ્દા થવા:—જે છોકરીઓ સ્વમિગાડ કરે છે, યાને બદ વિચારોથી પોતાના હવસને વારંવાર ઉસકેરે છે તેઓનું લોહી ઘણું ઉસકેરાયતું રહે છે, વારંવારના હવસી ભુરસાથી, લોહી જનન અવયવમાં ઘસી જાય છે અને ત્યાંથી પાછું ફરે છે ત્યારે તે લોહી મુરદાસ અને ઘટ થઈ જાય છે. તેમાંના

કેટલાં રજકણો મરણ પામે છે અને એ મરણ પામેલી વસ્તુ બહાર નીકળવા ખીલ અને પુલ્લા થાય છે. કેટલીક વખતે સ્વભિગાડથી કબજાયાત થાય છે અને તેથી પણ ખીલ થાય છે. એ વતરોગે, મોંહ વાસ મારવું, આંખનું બગડવું, એપેન્ડીસાઇટીસ, બરડો અકડી જવો, હૃદય નબળું પડવું, ફેફસામાંથી લોહી પડવું. નજજો રૂમેટીઝમ થવું, અવાજનું બગડવું, વિગેરે દરદો થાય છે. આ સર્વે દરદોના કારણો અને ઉપાયો હવે પછીના પ્રકરણમાં આપવામાં આવશે.

જુવાનીનું કરમાઈ જવું.

“ Our days of youth are the days of our glory, ” Byron.

મારી દીકરી બાઈરન કવી પ્રમાણે જુવાનીના દીવસો એ કીર્તી મેળવવાના દીવસો છે. જે માનવીની જુવાની કીર્તીમાન અને સદગુણી ગઈ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખી જીંદગીમાં ફતેહ મળશે. ” આવી કીર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહીં.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે “ માણસની જીંદગીની અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જો તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડા ખખોચિયામાં કરવી પડે. ” જુવા-

નીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે.

એક આળસું ખેડુત મોસમ સર વાવણી ન કરે અને એક વખત પાક ન મેળવે તો આવતી મોસમમાં જરા ઉધ્યોગી બને તો તેનો બદલો મેળવી શકે છે, પણ જુવાનીના આખમાં તેમ નથી. “For life alas! here knows no second spring.” પણ અકસોસ જુવાનીનો વખત પસાર થઇ જાય છે તો ફરી આવતો નથી, માટે મારી દીકરી આ જુવાનીના વખતમાં આ જીવન રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં સાચવી રાખવી રાખશે તો આખી જીંદગી સુધી તારું શરીર અને મન ઉંચી હાલતમાં રહેશે. પણ વીર્યની બરબાદી કરી તો જુવાની કરમાઇ જશે અને આખી જીંદગી શરીર અને મનના દુઃખોથી લાય અકસોસમાં કાઢશે.

નસીબનું નખખોદ વળવું.

મારી દીકરી જુવાનીની બરબાદીથી નસીબનું પણ નખખોદ વળે છે. નસીબ ખીલવવાનો વખત જુવાનીનો છે પણ જ્યારે જુવાનીને કરમાવી નાખવામાં આવે તો નસીબ કેમ ખીલી શકે! નસીબ ખીલવવાનો આધાર શરીર અને મનની દરોસ્તી ઉપર રહેલો છે. નસીબને ખીલવવા માટે શરીરની ટકી રહેવાની શક્તિ તેમજ મન વડે ઉંચું બુદ્ધિબળ વાપરવું પડે છે જે આ જીવનરક્ષક પદાર્થની

બરબાદીથી થઈ શકતું નથી. કારણ તેથી શરીર અને મન દોડે થઈ જાય છે.

એક છોકરીના નસીબનો મોટો આધાર તેણીની જીવાની ખાલવાથી શરીરની સુંદરતા વધવાથી થાય છે, આવી હાલતમાંજ તેણી કોઈ નસીબનું મરદનું આક્રમણ પોતા પર જોઈ શકે છે, અને તેણી ધણિયાણી બની નસીબ ખાલવી શકે છે, અને સંસારનું અને તંદરોસ્ત બાળકનું સુખ ભોગવી શકે છે. પણ જે છોકરીએ આ જાણ નહીંથી પોતાના શરીરનું નખોદ વાળ્યું, તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતી કરમાવી નાખી તેણીના નસીબનું પણ તે સાથે નખોદ વળેલું જાણવું.

આ સ્વભિગાડની જાણ નહીંથી શું શું દુઃખ દરદે થાય છે અને જીવાની અને નસીબનું નખોદ કેમ વળે છે તે પુરતી રીતે જાણવું છે. તે છતાં તને કંઈ શક આવતો હોય તો તારી ખાત્રી કરવા જાણીતા ડૉક્ટરોએ કેટલાક ખરા અનેકા દાખલા રજુ કર્યા છે તેમાના થોડાક દાખલા અહીયા દાંડું છું જે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.



પ્રકરણ : (૬) હું.

સ્વભિગાડની બદીથી પાયમાલ થયેલી છોકરીઓના દાખલાઓ.

ગયાં પ્રકરણમાં સ્વભિગાડની જાણ બદીથી એક છોકરીના શરીર અને મનમાં કેટલો ભિગાડો થાય છે અને કેવાં ભયંકાર દરદો થાય છે તે જણાવવામાં આવ્યું છે. હવે આ પ્રકરણમાં મારી દીકરી, તારી સનમુખ આ બદીથી પાયમાલ થયેલી કેટલીક છોકરીઓના દાખલાઓ જે જાણીતા તખ્તીઓએ રજુ કર્યા છે તે તારી ખાતરી કરી આપવા અહીંયાં તુંને જણાવવામાં આવે છે જે વાંચી ખુબ ધ્યાન પુગાડશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

દાખલો (૧) :—શરીરનું નખોદ વાળેલી એ છોકરીઓ : જાણીતા તખ્તી ડૉ. કુટ જણાવે છે કે “ થોડુંકની વાત ઉપર એક રૂ. અને બીજી ૨૪) વર્ષની છોકરીનો બાપ પોતાની છોકરીઓની બગડેલી તંદ-રોસ્તી માટે મારી સલાહ લેવા આવ્યો. તે છોકરીઓની તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે તેઓએ શરીરનું તદન નખોદ વાળી નાખ્યું હતું અને દરેક રીતના દુઃખ દર-

દોનો ભોગ થયલાં હતાં. આ સ્વભિગાડની બદીથી તેઓએ સર્વે જ્ઞાનતંતુઓ બગાડી નાંખ્યાં હતાં. તેઓનાં બાપને મેં ઉપલું કારણ જણાવ્યું, પણ પેલી છોકરીઓની લાગણી દુખાય તે માટે તેઓને કાંઈ કહ્યું નહીં. પણ તેઓ બન્ને ઉપર એકેક ખાનગી કાગળ લખ્યો જેમાં તેઓની સ્વભિગાડની બદી વિષે લખ્યું. વખાણવાલાયક રીતે આ બન્ને છોકરીઓએ પોતાની સ્વભિગાડની કુટેવ વિષે કહ્યું કીધું, પણ તેઓએ જણાવ્યું કે આ કુટેવથી તેઓ આવી દુઃખદરદોના ભોગ થયાં છે, એવું તેઓ જાણતાં ન હતાં. તેઓની હાલત એટલી તો ખરાબ થઈ ગઈ હતી કે તેઓને મનની ખીમારી પણ લાગુ પડી હતી અને દીવાના થઈ જવાની અણી ઉપર હતાં અને કેટલી વખતે તેઓ એક છાકટ માણસની માફક ગેલાં ચેરાં કાઢતાં હતાં.

દાખલો (૨) જે:—બહીથી મરણ પામેલી છોકરી: ડૉક્ટર શીડરીગો એક સ્ત્રીનો દાખલો આપે છે કે તેણી વરસો સુધી ઘણી નબળાઈથી, જીખ વગર પીડાતી હતા. છેવટે ખડી રોગની તાવ લાગુ પડી. તેણીની આંખ અંદર પેસવા લાગી, શીકકી પડવા લાગી, તેણીની ચામડી સુકી અને ગરમ લાગતી, રાતના ઘણા પરસેવો થતો હતો. અને ઘણો સખત અતેસાર અથવા પેટ આવવાનો મરબ લાગુ પડ્યો અને આવી રીતે મરણ પામી. ડૉક્ટરે તેણી કેવી રીતે જીંદગી ગુજારે છે તે વારંવાર પુછ્યું પણ તેનો સંતોષકારક જવાબ આપતી હતી નહીં. તેણીના મરણને એક મહીનો અગાઉ તેણીએ પોતાની આંખમાં આંસુ લાવી

કણ્ઠ કીધું કે આ સ્વખિગાડની જુરી ટેવથી તેણી આવી હાલતે પુગી હતી.

દાખલો (૩) જો :—ડૉક્ટર એલીયટ જણાવે છે કે એક નોકરની છોકરી હતી. જેણીનું કામ બકરાંને ચરાવા લઈ જવાનું હતું. આવા વખતે તેણી વારંવાર એકલી રહેતી હતી જે વખતે તેણી સ્વખિગાડ કરતી હતી. બે વર્ષ સુધી આ કુટેવ ચાલું રાખી. તેણીની મનની શક્તિ નબળી પડતી ગઈ જ્યારે હવસી જુસ્સા દીનપર દીન વધતા ગયા. અને તેણીના જનન અવયવ ઉપર સોજો આવ્યો. તેણીને હોસ્પીટલમાં લઈ જવામાં આવી. તેણીનો શરીરનો ઉપલો ભાગ, માથું, છાતી અને હાથ તવાઈ ગયલા માલમ પડતા, જ્યારે શરીરના નીચલા ભાગો ભરેલા લાગતા હતા. જ્યારે પાણુ કોઈ મરદને જોતી કે તેની આગળ જની કે તેણીને હવસ ઉભરી નીકળતો જેથી તે સ્વખિગાડ કરતી હતી. કોઈ મરદનું શરીર ઢાગવાથી તેણીના આખાં શરીરમાં આકરાં આવતાં હતાં. તેણી કોઈ રીતે સાજી થઈ શકી નહીં તેથી તેણીને હોસ્પીટલમાંથી પાછી ઘર મોકલી જ્યાં તેણી મરણ પામી.

દાખલો (૪) થો :—માથાના દુખારાથી મરણ થવું : ડૉ. દીસલેનડીસ જણાવે છે કે એક દસ વરસની છોકરીને સ્વખિગાડની કુટેવ ઢાણ પડી હતી, જેથી તેણી ઘણી કુજરી બની ગમગીન હાલતમાં રહેતી હતી. ચાર મહીના સુધી સખત માથાના દુખારા વિષે ફરીયાદ કરતી

હતી. જે દુખારો એટલો તો વધી ગયો કે મરણ પામવાને ત્રણ અઠવાડીયાં અગાઉ ચાલુ રડીયાં કરતી હતી. તેણીને જ્યારે હોસપીટલમાં લઈ જવામાં આવી અને ત્યાંના અમલદાર વડે પુછપરછ કરવામાં આવી ત્યારે જણાવવામાં આવ્યું કે તેણી બાર દીવસ સુધી બીજાના ઉપર રહી હતી. ઘણી વખતે પીતવિકારથી વોમીટ કરતી, ઘણી ઉંઘનસી રહેતી. આસપાસનાઓ ઉપર ધ્યાન આપતી ન હતી, તેઓના સવાલોના જવાબો ઘણી મુશ્કેલીથી આપતી હતી. પોતાનું માથું હમેશાં પછવાડે નાખતી અને તે ઉપર પોતાના હાથ રાખતી. મરણ પામવાની ચાર દીવસ અગાઉ ઘણી ઉંઘમાં રહેતી. રોશની અને બીજી અહારની ચીજો તેણી ઉપર અસર કરતાં ન હતી અને આંખ ફફડાવયાં કરતી હતી, તેણીનાં ભેગનાં પાછલા ભાગમાં પડે અંધારું હતું અને તેનું માસ નરમ પડી ગયું હતું.

દાખલો (૫) મો :—ડૉ. કામએટ જણાવે છે કે સ્વ-બિગાડની બદીથી એક ૧૨) વર્ષની છોકરીના ભેગનાં પાછલો ભાગ તદ્દન નાશ થઈ ગયો હતો. તેણીના તંદરોસ્ત જ્ઞાન-તંતુઓને બદલે જેવી જેવા માસના લોચા માલમ પડતા હતા. જનન અવયવો ઘણા ઉસકેરાયલી હાલતમાં રહેતા હતા. જ્યારે તેણી જન્મી હતી ત્યારે ઘણી તંદરોસ્ત હાલતમાં હતી, પણ પાછળથી હાડપીંજર જેવી થઈ ગઈ હતી. ૧૦) વર્ષે તેણી બરાબર ઉભી રહી શકતી ન હતી. ચાલતાં લડતી હતી અને ઘણીક વખતે પડી જતી હતી. પેદલાં જે બુદ્ધિ બળ દેખાડતી હતી તે રહેતે રહેતે કમી થવા લાગું,

તેણી શોકાતુર રહેતી સુંખ અને દુઃખની ફરીયાદ કરતી ન હતી. પણ દરેક જવાબો ટુકમાં આપતી. જ્યારે સુતી ત્યારે ચતી પીઠ ઉપર સુતી, જેમ સુવાની તેણીને ફરજ પડતી હતી. જેવટે તેણીને ઘણા ઝાડાનો મરજ લાગ પડીયો જેમા તેણી મરણ પામી.

મારી ઠાકરી, આવા સ્વભિગાડના ભાગ થયલા બાળ અસંખ્યાબંધ દાખલા રજુ કરી શકાય જેમાંથી થોડાક દાખલા જે તારી સનમુખ રજુ કરવામાં આવ્યા છે તે ઉપરથી હવે તારી ખાતરી થઇ હશે કે સ્વભિગાડની કુટેવથી ધણીક જુવાન છોકરીઓ કમેતે મરી ગઇ છે, કેટલીક આખી જીંદગીભર દુઃખી થઇ છે. ભયંકાર દુઃખ દરદેનો ભાગ થઇ પડી છે અને પોતાની જુવાની અને નસીબનું નાંખાદ વાળું છે, અને આ ભુરી ટેવ જેઓ ચાલુ રાખે છે તેઓ એ ટેવની ચુંગાલમાં એવાંતો સપડાય છે કે શરીરનો નાશ થઇ જાય છે ત્યાં સુધી છોડી શકતાં નથી. માટે આ ભુરી ટેવને તારી ઉપર કાબુ મેળવવા દેતી ના. આ જખુન પદીને તારી દરેક મનની શક્તિ વાપરી ફચડી નાખજે.



પ્રકરણ (૭) મું.

સ્વભિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો.

મારી દીકરી ગયાં પ્રકરણમાં આ બુરી ટેવથી પાય-માલ થયલી છોકરીઓના દાખલા રજુ કર્યા છે અને તેમાં જણાવ્યું છે કે આ ટેવ જે છોકરીઓ ચાલુ રાખે છે, તેઓને તેમ કરવાની તલબ થાય છે. જે પ્રમાણે દોઢ પીનારને દોઢની તલબ થાય છે તે પ્રમાણે આ ટેવથી તલબ થાય છે. જેથી કટલી છોકરીઓ પોતાનો નાશ થઈ જાય ત્યાંસુધી એ ટેવ છોડતી નથી. માટે મારી દીકરી આ ટેવને કેમ છોડી દઈ શકાય તે વિષે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે, અને જે નીચે પ્રમાણે છે :—

(૧) રોજ સવારે ઉઠતાં ચાલુ બંદગી કરવી, અને એ બંદગી કરી રહ્યા પછી ખુદા પાસે દુવા ગુજારવી કે આખો દિવસ બુરા વિચારોથી દુર રાખે, અને આ બુરી ટેવથી દુર રહેવાની શક્તિ આપે અને એ બુરી ટેવથી બચાવે. રાતના સુતી વખતે પણ આવી બંદગી કરી બીજાને જવું.

અંદગીથી માણસનું મન શુદ્ધ થાય,છે, વિચારો ઉમદા આવે છે, બદલાલયોની સામે થવાને મરજીનું બળ જોરાવર થાય છે, અને બદલાલયોને આધીન થતી વખતે અંત :કરણ ડાંખે છે કે અંદગી કરતી વખતે આપણે ખુદાને પવિત્ર જીંદગી ગુજારવાને વચન આપ્યે છીએ તે તોડવાથી ખુદાના ગદાણથી વેગળા જઈએ છીએ. આવા અંદગીના ફાયદા છે.

(૨) પ્યાર અને હવસ ઉસકેરે તેવી વાતોની ચોપડી "તોવેલો" વાંચવી નહીં પણ તેને બદલે મહાન નરોના અને પરહેજગાર ધર્મગુરુઓની જીંદગીના હેવાલો અને ધર્મ પુસ્તકો વાંચવાં.

(૩) મરદ જાત વિષે બદવિચારો કરવા નહીં અને તેઓ પાછલ પાછલ ભમ્યા કરવું નહીં પણ તેઓને આપણા આપ ભાઈ સમજી સારી લાગણીથી તેઓ સાથે વર્તવું.

(૪) ખરાબ ખવાસના જીવાન્યાઓ તેમજ હસાવનાર અને ગલીચ વાતો કરતા અંકુશ વગરના મદોંથી દુર રહેવું. નહીં તો તારા વિચારો પણ બગડશે અને તેઓ પણ તને બગાડવાની કોશિશ કરશે અને ખરાબીમાં ઉતારશે.

(૫) વિચારો બદ આવતા હોય, લાગણી બગડતી હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર અને માસનો ખોરાક ખાવો નહીં. કાંદો. લસન. સોંગ ચાહ, કોશી, દારૂથી

અદભુત્સા વધારે ઉસકેરાશે તેથી તેઓને પણ છોડી દેવાં અને તેને અદલે દુધ, ઇંડાં, ઘઉંનું દુધ, માખણ, કસતર, સીલી તરકારી, એવો ખોરાક ખાવો.

(૬) ખુલ્લી હવામાં સાંજના ફરતે જવું નેથી શરીર અને મન શાંત થશે અને ખરાબ વિચારો દૂર થશે.

(૭) સારાં મંડળો, લાખણેરી અને મીત્રો જેઓ ઉમદા જ્ઞાન ધરાવતા હોય તેઓ સાથે નવરો વખત ગુજરવો, લાખણેરીમાં જઈ ત્યાં સારાં ચોપાન્યાઓ વાંચવાં.

(૮) રોજ સવારસાંજ અંગ કસરત કરવી. અંગ કસરતથી લોહી શરીરમાં અને ભેગમાં વેગવેગથી ફરવાથી તેમાંથી અદભુત્સાઓ નીકળી જાય છે અને તેઓ શાંત થઈ જાય છે. જો શરીર ઘણું દરદી થઈ ગયું હોય તો રોજ ખુલ્લી હવામાં જેટલું ચલાય તેટલું ચાલવું. ઘણું શક્તી જવું નહીં.

(૯) કદી પણ આળસ પડી રહેવું નહીં. આળસ રહ્યાથી મનમાં ખુરા વિચારો આવે છે. મુસ્તી લાગે તો ઘરના કામકાજમાં અને કુટુંબીઓ સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજરવો.

(૧૦) જ્યારે પણ અદવિચારો આવે અથવા આ ધુરી દેવ તારા ઉપર હુમલો કરે તે વખતે ખુદાને બંદગી કરવી કે તે તને આ ધુરી હાલતમાંથી બચાવે અને

મનનો કાણુ રાખવાની કાશેશ કરવી. એ વખતે એકલાં એસવું નહીં પણ કોઈ સાથે તુરત વાતચીતમાં મસગુલ થઈ જવું.

(૧૧) જો આ ટેવની તલબ થતાં ખાનગી અવયવ ઘણો ડિસ્કોમ્ફર્ટ હાલતમાં આવે, અને ઘણો હવસી બુસ્સો થાય તો તુરત એ ખાનગી અવયવ ઉપર હાંડા પાણીના એ ત્રણ કળશીયા નાખવા જેથી એ તલબ દૂર થશે, હવસી બુસ્સો નીકળી જશે. અને ખાનગી અવયવ શાંત થઈ જશે.

રાતના સુતી વખતે પણ ખાનગી અવયવ ઉપર હાંડા પાણી રેડી સૂવું જેથી રાતના આ અવયવ શાંત હાલતમાં રહેશે.

મારી દીકરી આવી ચાલુ કાશેશથી આ ભુરી ટેવ ઉપર કાણુ રાખી શકાશે અને તે છોડી દેવાને તને શક્તિ મળશે.



પ્રકરણ (૮) મું.



સ્વભિગાડથી થતાં દુઃખદરદોના ઉપાયો.



મારી દીકરી આ સ્વભિગાડની ભુરી ટેવથી ઘણા દરદો થાય છે તે આગલાં પ્રકરણમાં જણાવી ગયો છું, અને એ દરદો મટાડવાને ઘણીક છોકરીઓ હકીમો અને ખીન-અનુભવી ડોક્ટરોની દવા કરી દુઃખ દરદો સાગ્ન કરવાને બદલે એમર બગાડી નાખે છે અને વધુ દુઃખી થાય છે માટે એવા કેસોમાં યુરોપના મોટા ડોક્ટરો શું ઉપાય મુચવે છે તે અહીંયાં રજુ કરવામાં આવે છે જે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે. આ સ્વભિગાડથી જે દરદો થાય છે તે દરદો માખાપો તરફથી, નખલાઇથી, સંસારી કુસંપથી, અભ્યાસના બોજનથી, ગમગીનીથી વીગેરેથી પણ થાય છે માટે એ બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખજે.

સ્ત્રીઓને જે જે દરદો થાય છે તે મુખ્ય કરી ગર્ભ-સ્થાનના બિગાડથી થાય છે, આ ગર્ભસ્થાનનો બિગાડો શું કારણોથી થાય છે અને કેમ અટકાવો તે વિષે આગલા પ્રકરણોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે. આ સ્વભિગાડની ભુરી ટેવથી ગર્ભસ્થાનનો બિગાડો થાય છે તેથી પહેલાં દસ્તા-

દસતાનના દરદો :—દસતાનના દરદોના કારણો અને ઉપાયો : પ્રકરણ ૩) જામાં માસિક માંદગી અને અડકાવાની આગદમાં પુરતા ખુલાસાથી જાણાવ્યા છે માટે એ પ્રકરણમાં જોવું. અહિંયાં પાછું જાણાવવાની જરૂર નથી.

ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું.

(Leucorrhoea)

ગર્ભસ્થાનમાંથી અથવા તેની આગળની જગામાંથી પાણી જેવી, અથવા સફેદ અથવા પીળાં રંગની ધાત વહે છે અને ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગ ઉપર સોજો આવે છે.

કારણ :—સ્વભિગાડથી હવસ તૃપ્ત કરવાથી, હવસ ઉત્કેરનારી વાર્તાઓ (નોવેલો) વાંચવાથી, ખેસીને આળસુ છાંદગી ગુળ્મરવાથી, નાની ઉંમરમાં પરણવાથી, વારંવાર આગળનો જન્મ આપવાથી, ગર્ભને તોડી પાડવાથી, જલદ કબજિયાત કરતો ખોરક અને પીણુંથી, સફાઈ સુગંધ નહીં રાખવાથી, ખુલ્લી હવા વગરના બંધ આરડામાં સુંવાથી, મનના ભારી બુરસાથી, ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગની જગામાં રબરની કોથળી મુકવાથી વગેરે કારણોથી એ બીમારી થાય છે.

ચિન્હો : ગર્ભસ્થાનના આગલા ભાગ આગળની જગા ઉપર સોજો ચઢે છે, સોજો ચઢેલો હોય તેમ લાગે છે,

પહેલાં ધાત સફેદ રંગની પાતલીને થોડા પ્રમાણમાં વહે છે, પણ રક્તે રક્તે મોટા જથ્થામાં વહે છે, ઘટ થાય છે અને પીળો અથવા લીલો રંગ પકડે છે.

પહેલા તબકામાં ચિન્હો ઘણાં તીક્ષ્ણ જણાતાં નથી, પણ શરીરના બગાડથી માલમ પડે છે, અને દરદવાળા ભાગમાં ગણો દુખારો અને બેચેની માલમ પડે છે.

હાલના કહેવાતા સુધારાના વખતમાં ઘણીક સ્ત્રીઓ અને ખાસ કરી કુમારી છોકરીઓને પેસાબને માર્ગે આ સફેદ રંગની ધાત વહેવાનું ચાલુ રહે છે અને તેઓ એ વહેવાનું કુદરતી સમજે છે અને પોતાની ખરાબ ટેવોના પરીણામ તરીકે સ્વકારતી નથી. જ્યારે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગ ઉપર સોળે લાંબો વખત રહે છે અને આ સફેદ ધાત (whites) નું વહેવું ચાલુ રહે છે તો બરડામાં અને પીડામાં દુખારો થાય છે, શરીરના બીજા ભાગોમાં પણ દુખારો થાય છે, બુખ મરી જાય છે, હોઝરીમાં ખટાસ થાય છે; માથુ દુખે છે, ઓડકાર આવે છે, બદ્ધજમીને લગતાં અસંખ્ય ચિન્હો જણાય છે, શરદીની અસર શરીરપર જલદી થાય છે, પગ થંડા રહે છે, અને માથું ગરમ રહે છે, હૃદયનો ધબકારો જોરમાં થાય છે, કાંધવાર બેસિદ્ધ થાય છે, અને છાતીમાં દરદ થાય છે. ચહેરો શીકકો મારે છે, આંખો અંદર બેસતી જાય છે, અને કાંધખી કારણ વગર રડતી માલમ પડે છે, દરદી દલગીર, નિરાશ અને શોકાતુર માલમ પડે છે.

ઉપાયો :—પહેલા તબકામાં પીસાળ કરવાના અંદરના ભાગમાં ચોનીમાં ઠુકું પાણી પીચકારીથી દાખલ કરવું અને એ પછી ઠુકું પાણી દાખલ કરવું. દહાડામાં (એ ત્રણ) વખત આ મુજબ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. રોજ એ થી ત્રણ વખત કમર સુધી ૭૦° દીગરી જેટલાં ઠંડાં પાણીના ટબમાં પાંચથી દસ મીનીટ બેસવું અને તે પછી ખરડા અને પીઠના ભાગને ટુવાલથી રગડવો જેથી દરદમાં ધણો ફરક જણાશે. જો કોઈ સ્ત્રી પરણેલી હોય તો આવાં દરદ વેળા ભરથાર સાથે સુધું નહીં, સંગતથી તદ્દન દુર રહેવું. જ્યારે સફેદ ઘાત વહેતી હોય તે વખતે ભરથાર સાથે સંગત થાય તો ખરાબ વેસીયા સ્ત્રીના સંગતથી મરદને જે પરમાં અથવા આજરનું દરદ લાગુ પડે છે તેવું દરદ ભરથારને થાય છે.

જો સફેદ ઘાતનું વહેવું ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવાથી થાય છે. (મુખ્ય કરી ઘણી વખતે એજ કારણથી એ ખીમારી લાગુ પડે છે.) તો પહેલાં ગર્ભસ્થાનને તેની ખરાબર જગા ઉપર જોડવું જોઈએ.

જો એક છોકરીએ આ દરદથી દુર રહેવું હોય તો એસી રહેવાની આળસુ ટેવ છોડી દેવી અને ખુલ્લી હવામાં ફરીહરીને અંગ કસરત લેવી. રોજ નાહવું અને સફાઈ ચુકડાઈ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું. હવસ ઉસકેરે તેવાં ચામનથી અને બાળદોથી દુર રહેવું, ચાહ, કાશી, દાડ વગેરે જલદ પીણાથી, અને અચાર અને મસાલેદાર

ખોરાક ખાવો નહીં અને મીઠાઈ પણ ઘણી ખાધી નહીં. પવિત્ર જીંદગી ગુજારવી અને જીંદગીની ખરાબ ટેવો સુધારવી.

ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઈ આવવું.

ડાક્ટર જોન કોવન એમ. ડી, જણાવે તે ગર્ભસ્થાન તેની જગ્યા ઉપરથી ખસી જવાની માંદગી આજે ઘણી વધી પડી છે અને એ બિમારી શ્રીમંત કુટુંબોની સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓમાં વધુ માત્રમ પડે છે અને તે મુખ્ય કરીને અકુદરતી રીતે જીંદગી ગુજારવાથી થાય છે. એ માંદગીથી ઘણું દુઃખ થાય છે, અને કેટલીક વખતે એ ફરિયાદની સારવાર ઘણી ખરાબ રીતે કરવામાં આવે છે.

ગર્ભસ્થાનનું ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઈ આવવાના દરદને બે ભાગમાં વેહેંચી નાખવામાં આવે છે;

(૧) એક તો પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવા જતાં પેસાળ કરવાના અંદરના ભાગમાંજ રહે છે.

(૨) જ્યારે બીજા કેસમાં ગર્ભસ્થાન પેસાળ કરવાની જગામાંથી બહાર નીકળી આવે છે, સાધારણ રીતે ગર્ભસ્થાન પેસાળના અંદરના ભાગથી ચારથી છ ઇંચ અંદર રહે છે.

પહેલા કેસમાં ગર્ભસ્થાન પોતાની જગા ઉપરથી ખસી પેસાખના ભાગ આગળ આવે છે. જ્યારે બીજા દાખલામાં ગર્ભસ્થાનના પેસાખનો ભાગ (Vagina) માંથી યાને ખરી રીતે બોલતાં ગર્ભસ્થાન અને ઇંદ્રીના બહારના ભાગની વચ્ચે નળી જેવી સાંકડી જગા હોય છે જેને વગ્નધના (Vagina) કરી કહે છે તે ભાગમાંથી બહાર નીકળી આવે છે.

કારણો:—વગ્નધના યાને પીસાખના અવયવના અંદરના ભાગ તેમજ પીકુંના માંસરજજી ઢીલાં થઈ જવાથી, વારંવાર હવસી સંગત કરવાથી, સ્વભિગાડની ચાલુ કુટેવથી, કબજ કાઠાને લીધે કાંસવાથી થાય છે. સાધારણ કારણોમાં “કારસેટ,” ટાઇટ લેસો અને પટાઓ, અને સાડીની મોટી કદલીનો ભાર ગર્ભસ્થાન ઉપર પડવાથી દબાણ થવાથી બહાર નીકળી આવે છે અને સાધારણ રીતે જીંદગી જોગવવાની ખરાબ ટેવો જેવી કે, ખરાબ ખોરાક, કબજીયાત, ખરાબ હવા, નરમ બીજાના ઉપર સુવાથી, આળસુ અને હવસી જીંદગી, વગેરે કારણોથી નબળાઈ અને જીવન શક્તિ ઓછી કરી નાખવાથી થાય છે. વળી બીજાં કારણો પંડી જવું, ભારી વજન ઉચકવો, ખેંચાણ થવું, કબજીયાતથી કાંસીને પેટ લાવવાથી અથવા સુવાવડ જલદીથી ખલાસ કરી નાખવાથી થાય છે. ઘણી સુવાવડથી અને સુવાવડમાં પુરતી આશાયશ નહિ લીધાથી ગર્ભસ્થાન પોતાની જગાથી ખસી જાય છે.

ચીન્હો:—કમ્મરમાં નબળાઈ અને દુખારો થવો અને શરીરમાંથી કાંઈ જોરથી બહાર નીકળી આવતું હોય

અને નીચે ઝુલાઈ પડતું હોય તેવી લાગણી થાય છે; ઉજું રહેતાં અને ચાલતાં આ લાગણી વધુ જોરમાં થાય છે અને સાંજ પડતાં વધુ હેરાનગતી આપે છે,

ધણીક વખતે સફેદ ધાત બહાર વહે છે, અને પેસાળ કરતી વખતે ધણી મુશકેલી પડે છે. અને અંદરના કપડા ખરાબ થાય છે, હોજરી તરફ દબાવુ થાય છે, હૃદયમાં જોરથી ધબકારા થવા, દીલગીર થવું, મુઝાઈ જવું, પગના ધુંટણો નળળા પડી જવા, શક્તિ વગરનું થઈ જવું, એ વખતે દસ્તાનનું વહેવું નિયમીત રહે છે તેને કોઈ રીતની અડચણ નડતી નથી.

ઉપાયો :—જેખી ચીજથી છોકરીની જીવનશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે તે ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાનું મુખ્ય કારણ થઈ પડે છે, માટે પહેલો ઉપાય શરીરની શક્તિ વધારવાનો થવો જોઈએ.

ઉપાય શરૂ કરતી વખતે પહેલી ચીજ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પોશાક છે. પોશાકની ગોઠવણ એવી થવી જોઈએ, કે તેનું વજન પેટ ઉપર ન પડતાં ખભા ઉપર પડવું જોઈએ. આપણી સાડીની મોટી કલ્લી આ વખતે ઘણી નુકસાનકારક છે માટે આવી વખતે આવી સાડી પહેરવી જોઈએ નહી, જ્યાંસુધી એક છોકરી તદ્દન ટીલા અને હલકા વજનનાં કપડાં પહેરવાની ગોઠવણ કરશે નહી ત્યાંસુધી ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાની માંદગીમાં સંપુર્ણ સુધારો થશે નહી. આ રીતનાં પોશાકની ગોઠવણથી અરધી માંદગી દૂર થઈ જાય છે.

ખીજો અગત્યનો ઉપાય સારા ખોરાકનો છે જે વિશે સમજણ આપવામાં આવી છે. પવિત્ર શુંદગી ગુબ્બરવી, હવસથી અને સ્વભિગાડથી દુર રહેવું, દરરોજ પાણીથી નહાવું અને એ વખતે પીકુનો ભાગ મસલવો જામશે. દહાડામાં ઘણી વખત ઠંડું પાણી પીસાખને રસતે અંદર દાખલ કર્યા કરવું, ઠંડાં પાણીના ટબમાં બેસવું અને પછી શરીરને જાડા દુવાલથી ઘસવું અને રમણવું, પેટ સાફ લાવવા સફરાવાટે ગરમ પાણીની પીચકારી લેવી, અને અસામસ લેવી, ચટું સુધ રહેવું. ઘણું ઉભું નહી રહેવું, ભાર ઉચકવો નહી.

જો ગર્ભસ્થાન થોડું બહાર નીકળી આવ્યું હોય તો પીચકારી વડે ઠંડાં પાણીની ધાર ઉપર નાખવી અને તે પછી ચતાં સુધ જઈ ગર્ભસ્થાનને જેટલું અંદર લઈ શકાય એટલું અંદર કરવું અને અરધા કલાકથી એક કલાક ચતા સુધ રહેવું, ઉઠતી વખતે નરમ વાદળી (સ્પન્જ) ને અંદર દાખલ કરી તેનો ટેકો આપવો પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે એક કલાકથી વધુ વાર સ્પન્જને અંદર રાખવું નહી, વધુવાર રાખવાથી તુકસાન થશે. ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાના ઉપાયોમાં જો એક સ્ત્રી જલદીથી સારી થવા માંગતી હોય તો, કાસટીક, કુચા મારવા નહી. પેસરી (રખરની કેઠણી) નો ઉપયોગથી રખરની અથવા તચકારાની પેસરીઓ તળીખો ગર્ભસ્થાન ખંસી નહિ જાય તેટલા માટે અંદર યોનીમાં મુકે છે. જેથી ખિજ ઉત્પન્ન થશે, સફેદ ધાત વહે છે અને વખતે નાસુર

પણ પડશે. જે ચેસરી મુકી હોય તે વેળા ચાલુ દુશ નહિ લેતો. ઢીલાં હલકાં વંજના કપડાં, રોજ દંખમાં એસવું, રોજ નાહવું, પેટના અને પીડુના માસરજીવનમાં એ વખતે ખુબ મેસળવાં, ઠંડું પાણી પેસાળના અંદરના ભાગમાં દોખલ કરવું, કબજાત દુર કરવા “એનીમા” નો ઉપોગ કરવો, સાડો ખોરાક લેવો. ખુલ્લી હવામાં રહેવું અને ફરવું આવા ઉપાયથી આ દરદ જલદી સાજુ થઈ જશે.

ગર્ભસ્થાનનું મોંહ સફરા બાજુ ઢળી જવું:—
આ બીમારીમાં ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ઉપરથી થઈ પાછળ ફરી જઈ સફરા તરફ ઢળી જાય છે, આમ થવાનું મુખ્ય કારણ એકે ગર્ભસ્થાનનો ઉપરનો ભાગ હમેશ કરતાં ભારી થઈ જાય છે જેથી તે ભાગ પાછળ ઢળી પડે છે. ત્રણી વખતે ગર્ભ ધારણ થવાના પહેલા તબક્કામાં જે પેસાળની ડાઠળીમાં પીસાળ લાંબો વખત જમાવ થઈ રહે છે તો આ બીમારી થાય છે.

ચિન્હો:—પીસાળ કરતી વખતે ત્રણો ખેંચાવો અને મુશકેલી પડે છે, અને પેટ આવતી વખતે પણ એજ મુશકેલી નડે છે, ખરડામાં ચાલુ દુખારો થાય છે અને સફરામાં ભાર લાગે છે.

ઉપાયો:—ગર્ભસ્થાનના મોંહના પાછલા ભાગને એક હાથની આંગળી વડે નીચે લાવવી અને બીજા હાથની આંગળી વડે ગર્ભસ્થાનનાં તળીયાંના ભાગને ઉપર કરી ગર્ભસ્થાનને પોતાની જગા ઉપર ગોઠવવું, અને

ગભસ્થાનના બહાર ઝુળી પડવાની બાબતમાં જે ઉપાયોમાં ખોરાક અને પોશાક વગેરે વિષે જણાવ્યું છે તેજ પ્રમાણેના ઉપાયો લેવા.

ગભસ્થાનનો ભાગ પેસાબની ડાઠળી તરફ આગળ ઢળી પડે અને તેનું મોંદ સફરા તરફ પાછળ ઢળી પડે છે. એમ થવનાં કારણો પેટ અને પીડુના માસરજળોની નબળાઈથી, પેટનું કબજીયાતથી, વમુરી થવાથી અથવા તો બેસમાં માર લાગવાથી થાય છે.

ઉપાયો:—ગભસ્થાનને તેની જગા ઉપર ગોઠવવું, અને ગભસ્થાનના બહાર ઝુળી પડવાના દાખલામાં જે ઉપાયો આગળ સુચવ્યા છે તે પ્રમાણે કરવું.

હીસતીર્યા.

સ્વખિગાડની કુવેટથી ઘણીક છોકરીઓને હીસતીર્યાનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ જ્ઞાનતંતુ (Nerves) ની નબળાઈ અને ગભસ્થાનના બગાડો આ કુવેટથી થાય છે તેથી થાય છે.

બીજાં કારણો:—ચાલુ નબળાઈ, ટાઇટ પોપાક અને પટાઓ બાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તો વાંઝણી સ્ત્રીને વારંવાર થાય છે, જેઓ ઘણો અભ્યાસ કરતાં હોય અથવા આખો દહાડો બેસીને કામકાજ કરતાં હોય તેઓને થાય છે. દસ્તાનના બગાડથી મગજની ઉત્તેજકશક્તિ

હાલતથી બીજાઓને હીસતીયાં થયો હોય તેઓ તરફ ઘણી દયાની લાગણી રાખવાથી હીસતીયાં લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીયાં થયો તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારના બીજાં દરદે સહેલાઈથી હુમલો કરે છે. જેઓ હીસતીયાંથી પીડાય છે તેઓને ખોખરો ઠાંસો થાય છે, અવાજ બેસી જાય છે, અદગરી આવે છે, ડાખી બાજુ દુખારો થાય છે, હૃદય આગળ માંસનું ઉડવું માલમ પડે છે, તાણુતોડ થાય છે, ઓકારી થાય છે, ખુબ ઝાડા થાય છે, બક-બકારો થાય છે, અને દરેક પ્રકારના કાણુમાં ન લેવાય તેવાં ચિન્હો થાય છે. એ બધાં ચિન્હો એમ દેખાય છે કે ગ્લાનતંતુઓનો (Nerves) બિગાડો થયો છે.

હીસતીયાં થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઈ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે; ત્યારપછી હાથ પગમાં તાણુતોડ થાય છે, એટલે વેર કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચારપાંચ માણુસો કાણુમાં રાખી શકતાં નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાળ પીખી નાખે છે, કપડાં ફાડી છે, હાથવતી ગળું પકડે છે, આવાં ચિન્હો છતાં દરદીનું બાન ઠેકાણે રહે છે, જે કાંઈ આજીઆજીના માણુસો બોલે છે, તે તે વખતે સાંભળે છે. એ ચિન્હો શીફરાંના ચિન્હોથી સારી રીતે ઓળખવાં જોઈએ. શીફરાંની વખતે હમેશાં મ્હોંપર શીણ આવે છે અને દરદીને બાન રહેતું નથી, હસતું અથવા રડતું નથી. ઘણી વેળા હીસતીરીયાના શીટ (Fit) વખતે દરદીને

ધણી પંપાળીયાથી તેણી જલદી હુશીયાર થતી નથી, અને તે વેળા ધાકધમકી અને કુતેહ ધણું ઉપ્યોગી થઈ પડે છે.

હીસતીયાના હુમળાની વખતે આભુખાભુનાઓએ કાંઈ પણ પ્રકારની દયા દેખાડવી નહી, પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હોય તેજ ચીજ દયા વગર કરવી, તેની ઉપર ખરાબ પાણી ટાળવાની ધમકી આપવી, અને મ્હોંપર છાંટવું, પણ દયા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઈ જલદ. ચીજ સુંઘાડવી, જેવી કે અમોનીયા (Ammonia) અથવા કાંદો, કપડાં સઘળાં ઢીલાં કરી નાખવાં, ગળાં આગળના કપડાં મુખ્ય કરી ધણાંજ ઢીલાં કરવાં અને બારીબારણાં ઉંઘાડી નાંખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. બરડાના કાંઠાપર ચરમ ફલેનલનો અથવા લોખંડને ગરમ રેશમી કપડાંમાં વીંટાળી ગરમગરમ શેક કરવા, તેથી હીસતીયાનો હુમલો ફરીથી થતો નથી. જ્યારે દરદી આ હુમલામાંથી સાબું થાય તે વખત પછી તેને સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો અને કોઈની રીતે ગુસ્સો કરવું નહીં. સાધારણ હાલતમાં દરરોજ તેની સાથે દયાથી વરતવું અને તેને હમેશાં ખુશી રાખવાથી કાશેસ કરવી. તેણીને જરાપણ ઉસકેરવું નહી, ચીડવું નહી. ખુલ્લી હવામાં ખુબ ફરવું હરવું ચાલુ રાખવું. ઠંડા પાણીએ જો સરદી ન થાય તો નાહવું, નહી તો ધણુંજ ડુકડું પાણી લેવું, હમેશાં ખુશમીનજમાં રહેવું, અને કોઈ બીજાં દરદો હોય તેની જલદીથી દવા કરવી. શક્તિની દવા પીવી.

ભેજનાં દરદો.

ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઈ,
ગમગીની.

સ્વપ્નિગાડથી ભેજપરતું કાણુ દીવસે દીવસે કમતી
ચાય છે.

સ્વપ્નિગાડથી અને ગર્ભસ્થાનના દરદોથી હાલમાં
વૃણીક છોકરીઓને મગજની નબળાઈ લાગુ પડી છે. ખુબ
દસતાનના વહેવાથી શરીર અને મગજ ઘણું નબળું
પડી જાય છે અને તે વખતે સંસારી કુસંપથી, અથવા
તો કાંઈ માઠી ખબર સાંભળવાથી ભેજને આચકો
કાઝાથી ઘેલાપણુ લાગુ પડે છે. વળી નબળી હાલતમાં
સંસારી કુસંપથી, ચાલુ ખીજવાટથી પણ ઘેલાપણું લાગુ
પડે છે. કેટલીઓને ચાલુ નબળાઈથી ભેજું એટલું તો
નબળું પડી જાય છે, કે કાંઈ કામ કરી શકાતું નથી;
કેટલીઓ તો નબળાઈને લીધે ચાલુ ગમગીનીમાં હમેશાં
મીરકતાર રહે છે. કેટલીઓ હમેશાં ઉસંકરાયલી હાલતમાં
રહે છે, અને ખીજવવામાં આવે છે તો મારકાડ કરે છે.
આગતોડ કરે છે, ત્યારે કેટલીકો મુગીમુગી કલાકોના
કલાકો મુધી ગમગીન બેસી રહે છે. કેટલીકો થોડો વખત
સાજી રહે છે અને થોડો વખત માંડી રહે છે. કેટલીક,
એકદમ ચોખ્ખા અને અંદગી કરવામાં આવેલા દિવસ
અને આખી રાત કાઢે છે, અને જરા પણ કાંઈને અડકતી

નથી અને જગજગમાં નાહ્યા કરે છે. કેટલીકાને પ્યારમાં નીશકળતા મળવાથી, કેટલીકાને અબ્યાસનો ઘણો ભોજો પડવાથી, કેટલીકાને ઘણા હવસી વિચારો અને જુસ્સાથી, કેટલીકો દારૂ અથવા ખીજ કેરી પીણાથી, કેટલીકાને ચાલુ દરદોથી, કેટલીકો ખુબ ગમગીનીથી અને સંસારી આફતોથી ઘેલાપણુ અને ભેજાંની નબળાઈ લાગુ પડે છે. નબળા મગજના સ્ત્રી પુરુષો આ બધીના વારંવાર ભોગ થઈ પડે છે.

લકવો (Paralysis) પણ મગજની નસો તુટી જવાથી થાય છે. એ પણ મગજની ખીમારી છે. ખુબ જુસ્સાથી હવસી જુસ્સાથી ચાલુ નબળાઈથી સ્વપ્નિઆડથી લકવો થાય છે.

આપણા ભેજાંમાં જગજગ જીતી નસો હોય છે, જે ભેજાંને જોડમાં કામ કરાવવામાં આવે છે અથવા જુસ્સાથી અથવા બદજુસ્સાથી ઉશકેરવામાં આવે છે તો આ ત્રીણી નસો તુટી જાય છે. વૈદકશાસ્ત્ર એમ જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેંકડાં નસો તુટી જાય છે અને પાંચી સંધાય છે, પણ જ્યારે એ નસોને સંધાવાને પુરતી આશાયસ ન મળે, ખુબ જુસ્સો કરવામાં આવે છે, ત્યારે આ નસો જલદી સંધાતી નથી તેથી મગજ બરાબર કામ કરી શકતું નથી. વળી ભેજાંમાં ફાસફરસ નામનો તત્વ છે તે તત્વ ભેજાં ધણું કામમાં લેવાથી ખપી જાય છે, અને તેની પુરતી જો સારા

ખોરાકથી અને પુરતી આશાયસથી કરવામાં ન આવે તો
 બેભુનું નબળું પડી જાય છે. માટે જ્યારે પણ મગજ
 નબળું પડી જાય છે. ત્યારે બે ચીજ પર ખુબ ધ્યાન
 આપવું પડે છે. એક તો આશાયસ અને બીજું સારો
 ખોરાક. જેખોરાકમાં ફોસ્ફરસનો તત્વ ઘણો હોય તેવો
 ખોરાક લેવો, બદામ, પસતાં, ઇંડાં, કાઝલીવર ઓછા
 વગેરે લેવું. આવી હાલતમાં અભ્યાસ મુદ્દલ કરવો નહીં.
 પહેલી આશાયસની ઘણી જરૂર છે, અને મનને ખુશ અને
 આનંદમાં રાખવું. ગમગીન રહેવું નહીં, ગુસ્સો કરવો
 નહીં, હવસ ઉસકેરે, બદવિચારો લાવે તેવી ચીજોથી દુર
 રહેવું. સારા મીત્રો સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજારવો,
 રોજ ખુદ્દી હવામાં બે કલાક ફરવાહરવા જવું. દસતાનના
 અને ગભરિયાનના દરદો હોય તો તેની કોઈ મોટા ડોક્ટર
 પાસે સારવાર કરાવવી, લોહી ઉસકેરે તેવો ખોરાક મુદ્દલ
 લેવો નહીં. ખાટો, ટીખો, મસાલેદાર, તેમજ માસનો
 ખોરાક લેવો નહીં પણ મોટે ભાગે દુધમાં બનતો ખોરાક,
 ટરકારી, ઈંડાં, ફરફ, મેવો લેવો. પણ ચાહ, કોફી, દારૂ,
 કોકો પીવો નહીં. હમેશાં માથા પર ઠંડક રાખવાને માટે
 સાલેડ અથવા ઓલીવ ઓઇલ અથવા કાંઈ બીજું ઠંડું
 તેલ લગાડવું અને સરદી થતી ન હોય તો ઠંડા પાણીથી
 નાહવું, અથવા ઘણું કુકું પાણી લેવું પણ ગરમ પાણીથી
 નાહવું, નહીં. સારી હવાવાળી જગા ઉપર ટેકડીઓ ઉપર
 બહારગામ હવા ખાવા જવું. આવે ઠંડાણે કુદરતના સુંદર
 દેખાવોથી અને ચોખ્ખી હવાથી મગજને ઘણી શાંતી મળશે.

મનને ખુશ લાગે તેવા કામમાં મનને રોકેલું રાખવું. ગાયનમાં મનને રોકવું અને ગાયન ગાવાથી મનની હાલત ઘણી શાંત રહેશે, દરરોજ ખુબ ચાલવાની કસરત કરવી.

કબજિયાત :—સ્વપ્નિગાડથી ઘણીક વખતે કબજિયાત લાગુ પડે છે. જોકે ખીજ રીતે પણ આ દરદ લાગુ પડે છે. કબજિયાત દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે, કાસણ એથી સફેદ ધાતનું દરદ, અને ઘણું કાંસવાથી ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જઈ બહાર ઝુલાઈ પડવાનું દરદ પણ લાગુ પડે છે. વળી કબજિયાતથી લોહી બગડે છે, ખીલ અને કુદા મોંઠ ઉપર કુટી નીકળે છે, ગમ-ગીની, બેચીની અને ચીરડવ સ્વભાવ થાય છે, માટે કબજિયાત દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે. કબજિયાતનો પહેલો ઉપાય પાણી છે, જેટલું તાજું અને શીલટર કાઢેલું પાણી પીવાય એટલું પીવું જોઈયે. નાસતા અને અપોરના ભોજનની વચ્ચેના અરસામાં ૨) મોટાં તમલર ભરી પાણી પીવું જોઈયે તેમજ અપોર અને રાતના ભોજનની વચ્ચેના અરસામાં ખીજાં બે તમલર પાણી પીવું જોઈયે. સુતી વખતે એક તમલર પાણી પીવું જોઈયે. ભોજન લેવાની અરધો કલાક અગાઉ એક તમલર પાણી લેવું જોઈયે. ખુલ્લી હવામાં સુવું જોઈયે, અને સાંજના બે ત્રણ માઇલ ખુલ્લી હવામાં ફરવું જોઈયે. જરા પણ આળસુ પડી રહેવું જોઈયે નહીં પણ ઉઘોગી રહેવું જોઈયે. સવારના એક માખણની કુપ અમથી ખાઈ જવી

અને તેની ઉપર નરમ કાઘેલું દુધ પીવું, એટલે દુધમાં થોડું ગરમ પાણી ભેળીને પીવું. ચાહ, કોશી, દારૂ, કાકિ પીવો નહી, ખાટો તીખો ખોરાક ખાવો નહી, મીઠાઈ અથવા મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહી, પણ સાદો ખોરાક ખાવો. બપોરના ચાવલ દારૂ પેટ ભરીને ખાવા. રાતનું ભોજન લીધા પછી એક બાટલી સોડા પીવો.

ઝાડો થાય કે ન થાય તોખી રોજ સવારે અને રાતે મુતી વખતે એક ચોક્કસ ટાઈમ રાખી વાડામાં જઈ ઝાડો લાવવાની ચાલુ કોશેશ કરવી જેથી થોડા દીવસમાં એ વખતે જરૂર ઝાડો આવ્યા વગર રહેશે નહી. સવારના ૬૩૮ થણી ખાવી. સંતરો, મોસંખી દરાખ, અંછર ચાલુ ખાયા કરવી. સવારના નાસતા પછી એક ટમ્બલર ભરી દુધની જાસ પીવી જેથી જરૂરજ ઝાડો થશે.

આ ઉપાયો છતાં કબજિયાત રહે તો “ એનીમા ” યાને ગરમ પાણીની પીચકારી સફરાને રસતે અવાર નવાર લેવી, અથવા અવારનવાર રાતના મુતી વખતે કાસકારની ગોળીઓ અથવા લેક્સેટીવ વેજટેબલ (Laxative Vegetables Pills) ની ગોળી લેવી. અથવા એરંડીયાને ખાવાની રાટલીમાં ભેલી એવી રાટલી ખાવી. આવી રીતે રોજ એક ઝાડો લાવવાની જરૂર કોશેશ કરવી.

કબજિયાત તેમજ ચાલુ નબળાઈ દુર કરવા કોડલી-વર ઓઇલ (મોલટીન) સવારના દાતન કરી એક મોટો

અમરો ભરી આંગળી વડે ચાટી જવું અને ૧૫/૨૦ મીનીટ પછી તે ઉપર ગરમ દુધ પીવું. જેથી કબજિયાત અને નબળાઈ બંને દુર થશે. અથવા કોઈ બાણીતી શક્તીની દવા પીવી.

ડોક્ટર આર. ટી. ત્રોલ. એમ. ડી. ના થંડા પાણીથી દરદો સાબ કરવાના ઉપાયો.

(Cold-Water Cure)

ડોક્ટર ત્રોલ સ્ત્રીઓની નબળાઈના, અને ગર્ભસ્થાનના દરદો થંડા પાણીથી સાબ કરવાને ફરમાવે છે. જે ઉપાયો આગલા પ્રકરણોમાં જણાવવામાં આવ્યા છે. માટે અહીંયાં તે પાછા રજુ કરવાની જરૂર નથી પણ થોડીક વધુ સુચના કરીશું. શરીરને તંદરોસ્ત બનાવવા નીચે પ્રમાણે નાહવું (બાથો) લેવાની જરૂર છે જેથી ધણાક દરદો સાબ થાય છે. એક અગત્યની ચેતવણી એ છે જે કેટલાંક દરદો ધણા લાંબા વખતના હોય છે જે એક બે વખત ટપ્પમાં બેઠાથી કાંઈ સાબ થતાં નથી. આવા દરદોમાં જરા ધીરજ અને ખાંત રાખવાની જરૂર છે. ધણાક દીવસો સુધી ચાલુ કોરોશ કરવાથી ધણો જલદી ફેરફાર માલમ પડશે.

વળી થંડાં પાણીના ટબમાં ખેસવાના જે ઉપાયો ફરમાવ્યા છે તે વખતે ધ્યાનમાં રાખવાનું એ છે જે દરદીથી જેટલું ઠંડું પાણી સેવાય તેટલુંજ લેવું, તેના શરીરને એકદમ ઠંડું કરી નાખવું નહી. જો ઠંડાં પાણીમાં રહેલા લાગો એકદમ ઠંડા થઈ જતા હોય, સુન મારી જતા હોય તો ઘણું ઠંડું પાણી વાપરવું નહી પણ તેમાં થોડું ગરમ પાણીનો ભેલ કરવો, અને જેટલું સહેવાય તેટલુંજ ઠંડું પાણી લેવું અને જેટલી મીનીટ અંદર ખેસાય એટલીજ મીનીટ ખેસવું. કેટલાક ઘણા નબળાં દરદીઓને ૩) મીનીટ પુરતી થાય છે જ્યારે કેટલાકો ૧૦/૧૫ મીનીટ સુધી ખેસી શકે છે. વળી ઠંડાં પાણીમાં રહેલા લાગને પોતાને હાથે મસજ્યા કરવા જોઈએ. પેટ, પીર, જાંઘ, પગને ચાલુ મસજ્યા કરવું, અને બહારની ઠંડી હવા લાગવા દેવી નહી, બારીબારણા બંધ રાખવાં અને ઓરડાને ગરમ રાખવો, અને સુકા દુવાલ વડે દીલ ઘસી ઘસીને નુછી નાખવું અને તુરત કપડાં પહેરી બરનુસ ઓઢી સુઈ જવું.

ખાધા પછી અથવા પેટ ભરેલું હોય ત્યારે નાહવું નહી, પેટ ખાલી હોય ત્યારેજ નાહવું. અથવા ભોજન લીધા પછી ત્રણ કલાકે નાહવું. ઘણાં નબળાં માણસોએ એકદમ થંડું પાણી વાપરવું નહી, રફતે રફતે પાણી ઝ્રુકું કરી જેટલું સહેવાય એટલુંજ લેવું. દરરોજ થોડું ઝ્રુકું કરતાં કરતાં છેવટે ઠંડું પાણી લઈ શકાશે. નહાઈ રહ્યા પછી તુરત કાંઈ થંડી ચીજ પીવી નહી પણ ગરમ પાણી

અથવા દુધ પીવું કે જેથી શરીરમાં ગરમી આવે અને સરદી ન થાય.

Half bath, Hip of sitz Bath :—આ બાથો વિશે આગળ પ્રકરણમાં જણાવામાં આવ્યું છે માટે અહીંયાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

Foot Bath :—જો દરદીના પગ ઠંડા રહેતા હોય અને રાતના ઉંઘ આવતી ન હોય તો નાનું વાસણ લેવું તેમાં પગનું ગુટી જેટલું ગરમ પાણી ૧૦૦ ડીગ્રી જેટલું નાખવું અને તેમાં પગ બોળવા, અને પગ ધીમે ધીમે હીલવ્યા કરવા. પાંચ મીનીટ સુધી એમ પગ રાખવા અને ત્યારપછી ઠંડાં પાણીના વાસણમાં તુરત બોળવા અને અરધી મીનીટ સુધી તેમાં પગ રાખવા અને ત્યારપછી સુકકા દુવાલ વડે પગને ઘસવા. આ બાથ પછી પગને હાથે મસળવા ફાયદાકારક થઈ પડશે. અને પછી ગરમ ખરનુસ પગ ઉપર નાખી સુઈ જવું, જેથી ઉંઘ સારી આવશે અને પગ પણ ગરમ રહેશે. જેઓને ઉંઘ બરોબર રાતના આવતી ન હોય તેઓએ સુવાને વખતે ઉપલો ઉપાય અજમાવાથી તુરત ઉંઘ આવી જશે.

The Wet-Girdle :—આઓના કેટલાંક દરદો માટે આ ઉપાય ઘણો ફાયદો કરશે. દુવાલ અથવા એવું બીજું જડું કપડું ચાર પાંચ વાર જેટલું લાંબુ લેવું અને તેના અરધા ભાગને પાણીથી ભીંજવવું અને પાણીનાં ટીપાં પડતાં કાઢી નાંખવાં. આ કપડાંના બીના ભાગને પેટ ઉપર

મુકી સુકા ભાગને તેની આસપાસ વીંટાળી નાંખવો અને તેની ઉપર પતલું ગરમ ફ્લેનલ વીંટાળવું. આવા બીના પાટાનો ઉપયોગ દહાડામાં બે ત્રણ વખત લેવો. આ ઉપાયથી દસ્તાનનું ઘણું વહેવું, કબજાયાત, પેટ આવવું દુર થઇ જશે.

જે જે ભાગોના દરદ હોય તે ભાગો ઉપર ઠંડાં પાણીમાં ભીજવેલી ચાદર મુકવી અને ઉપર બરતુસ વીંટાળવું. છાતીના દરદો ઉપર છાતી ઉપર, પેટના દરદો વખતે પેટ ઉપર આવા ઉપાયો લેવા, અને ઠંડા પાણીના તબમાં બેસવું જેથી ઘણાક દરદો દુર થઇ શકશે.

Wet-sheet Packing:—એક બીજાના અથવા ગોધરાં ઉપર બે ફ્લેનલના બરતુસ પાંથરવા અને તેની ઉપર એક પાણીથી ભીજવેલી ચાદર પાંથરવી. ચાદરને પાણીમાં બોળી કાઢી થોડીક નીચવી નાખી વાપરવી, અને દરદીના સર્વે કપડાં કાઢી નાખવાં અને તે ઉપર ચતું સુવાડવું અને પછી તુરત પેલા બરતુસમાં લપેટી નાખવું. માથું તક્યા ઉપરજ રાખવું અને પગ સારી રીતે ધંકાયલા છે કે નહીં તે ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું. જે પગ શરીર સાથે ગરમ થતા ન હોય અને ઠંડા પડતા હોય તો પગ આગળ પાણીથી ભરેલી બાટલી અથવા રબરની કોથલી ગરમ પાણીથી ભરીને મુકવી. પગ ગરમ રાખવાની કોશિશ કરવી. જે માથામાં દુખારો થતો હોય અને ઘણું ગરમ થતું હોય તો માથા

ઉપર ઠંડાં પાણીના કટકા મુકવા માથુ ઠંડું રાખવાની કાશેશ કરવી. આવું પેકીંગ ૪૦ થી ૬૦ મીનીટ સુધી જેમ દરદીને ઠીક લાગે તેમ રાખવું. જે શરીરની ચામડીના છીદ્રો, પીત વાકાર (Billiousness) થી અને ખીન્ન શરીરના ઝેરી પદાર્થથી ભરાઇ ગયા હશે તો આવા પેકીંગથી તદ્દન સાફ થઇ જશે. શરીરનું ઝેર અથવા ચાલુ તાવ આ ઉપાયથી દુર થઇ શકશે. થોડાક દીવસો ચાલુ આવું પેકીંગ લેવું, અથવા અઠવાડિયામાં બે વખત લેવું જેથી ચામડીનાં છીદ્રો તદ્દન સાફ કરી નાખશે. આવું પેકીંગ નખળાં માણસથી ખમી સકાશે નહીં તેથી ધણું લેવું નહીં.

પાણીની પીચકારી :—કબજાયાત દુર કરવા ગરમ પાણી “એનીમાં” લઇ તે વડે પછવાડેના ભાગ, સફરામાં દાખલ કરવું જેથી તુરત ઝાડો સાફ આવશે.

પેટ આવવું :—જે પેટ ધણું આવતાં હોય તો સોજું અને ધણું ઠંડું કીધેલું પાણી “એનીમા” વડે સફરામાં દાખલ કરવું, અને રાતના સુતી વખતે આવી રીતે ધણું ઠંડું પાણી સફરામાં રાખી સુઇ જવું જેથી પેટ આવવું બંધ થઇ જશે.

ખાનગી અવયવો ધણા ઉસકેરાયલી હાલતમાં આવે અને ધણો હવસ પેદા થાય તો તે વખતે મન ઉપર કાશુ રાખી, ખાનગી અવયવ ઉપર તુરત ઠંડું પાણી બે ત્રણ

કળશીયા રેડવું જેથી તુરતજ હવસી જુસ્સો નીકળી જશે. ધણીક છોકરીઓ તીખો ખાતો મસાલેદાર, મરચાંવાળો ખોરાક ખાય છે અને ખરાબ સોજત અને આખો વખત મનમાં હવસી જુરા વીચાર કરવાથી અને આળસુ પડી રહેવાથી તેઓને ખાનગી અવયવ હમેશાં ઉસકેરાયલી હાલતમાં રહે છે. અને કેટલીક છોકરીઓ બગાડો કરે છે. જે આવી છોકરીઓ સાદો ખોરાક ખાય, અને ઉભોગી જાંદગી ગુજરે, ધરનું અને ભરવા સીવવાનું કામ કરે ગાયલુમાં વખત ગુજરે અને વિચારો પવિત્ર રાખે, હમેશાં ખુશમિનજમાં રહે અને પોતાના ખાનગી અવયવને વારંવાર ઠંડું પાણી રેડી સાફ રાખે તો આ ખીમારી પણ દુર થશે.

પાણી પીવા વિષે :—આગલા પ્રકરણમાં દીવસમાં વારંવાર શીલટર કીધેલું ઠંડું પાણી પીવાથી એક સ્ત્રીને શું ફાયદો થાય છે તે પુરતી રીતે જણાવ્યું છે. એક સ્ત્રીએ દીવસમાં વખતો વખત મલી પાંચ છ તમળર પાણી પીવાની જરૂર છે, જેથી ખોરાક બરાબર પાચન થશે, કબજાયાત દુર થશે, ગર્ભસ્થાનમાં બંધાઈ ગયેલાં દસતાનને સાફ કરશે, મોંહ અને શરીરમાંથી નીકળતો વાસ દુર કરશે, ચામડી સાફ અને ચળકતી રાખશે. માટે આગળ જણાવ્યા મુજબ ભોજન લેવાને એક કલાક અગાઉ પાણી પીવું અને પાછળથી પણ પાણી પીવું ચાલુ રાખવું.

મારી દીકરી, પાણી જેવી કુદરતની ઉમદા બક્ષેસનો સારો ઉપયોગ કરવાથી એક સ્ત્રીની તંદરોસ્તીને કેટલો ફાયદો થાય છે, અને કેટલાં દુઃખ દરદો દુર થાય છે તે તને પુરતી રીતે જણાવવામાં આવ્યું છે, અને એ પ્રમાણે તું પાણીનો ઉપયોગ કરશે તો તને ઘણો ફાયદો થશે.

આ દરદો સાળાં કરવા અંગકસરત, ખોરાક, મનની હાલત વિષે પણ આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે. માટે વધુ જણાવાની જરૂર નથી.

પોશાક :—પોશાકને વિષે વધુ વિવેચન કરવાની ખાસ અહીંયા જરૂર છે. સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાન અને છાતીના દરદો ટાઇટ પોશાકથી થાય છે. માટે આ દરદો દુર કરવા ઢીલા પોશાકની ખાસ જરૂર છે.

હૌદમાં પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વધેલી બેહેનોની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના સદગુણો કરતાં તેઓના કઢંગા રીવાજોની નકલ વધારે જલદીથી કરે છે. પોતાના સુંદર પોશાકમાં ઢીનલાખ્યે પશ્ચિમના કઢંગા રીવાજો દાખલ કરે છે. પણ તેથી થતી ખરાબી વીષે તેઓને ઘણું થોડું જ્ઞાન થાય છે.

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં દાખલ થઇ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેંચ ફેશન છે. એવી ફેશન ખરેખર ગરીબ સંસારમાં હાનીકારક છે. હાલના વખતમાં પૈસા કમાવાનું ઘણું મુશ્કેલ છે. તેમાં ફેશનની શીસીયારી વધારે કમડી નાખે

છે. એટલુંજ નહીં પણ કદંગી દેશનો ઉધરતી ઓલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતીના શરીરના બાંધાને ધણુંજ નુકસાન પુગાડે છે.

Prof. A. S. Fowler જણાવે છે કે “બાળકોનું મરણુ પ્રમાણુ વધતું જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ ડ્રેસ (પટા) છે, એ સ્ત્રીઓના અને બાળકના શરીરને ધણું ખરાબ રીતે નુકસાન કરે છે, એ તદ્દન જાહેર છે. કોઇ પણ ખરાબી માતાઓથી અપાતા શ્રાપને ઓછી કરવામાં અથવા તો એ કાર્યને અસરકારક બનાવાને બદલે નુકસાન કરવાની બરોબરી કરી શકે નહીં. જો એ રીવાજ ફક્ત સ્ત્રીઓની મુખાંધ હોતે, અથવા તો એ ગુનાહ કરનારાઓનો નાશ કરતો હોતે તો ઠપકો આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે; પણ તે આદમ-જાતની જીંદગીપર મોત ઉપજાવે તેવો ફટકો મારે છે, ફેફસાં, હોજરી, હૃદય અને દાયકર્મને સંકોચાવી નાખી જીંદગીને બનાવનારા અવયવને દોદરાં કરી નાંખે છે, લોહીનું ફરવું બગડી જાય છે, માંસનાં ગોટલાનું કાર્ય અટકાવે છે અને ગર્ભસ્થાનના કીલ્લાપર ઘેરો નાખે છે. માતાની શક્તિ, હવા, કસરત, અને પાચન શક્તિની ખુટથી એ રીતી ધણી નુકસાન કરે છે, જીંદગી આપનારા સાંચાકામને ધણું ખરાબ રીતે સંકોચાવી નાખી, સુખવી, નબળું પાડી નાખી જીંદગીના વહેતા ઝરાને મુળમાંથી અટકાવીને વારંવાર બાળક જીવતું જન્મે તે અગાઉ અથવા જન્મ્યા પછી તુરતજ નાશ કરે છે.”

ટાઇટ બુટની તુકશાનકારક અસરો :—Dr. A. B. Stockham M. D. નામનો તબીબ જણાવે છે કે “ સ્ત્રીઓએ સાદી અકલથી બનાવેલાં બુટ પહેરવાં જોઈએ. શરીરના માંસને છુટથી રહેવું જોઈએ અને તંતુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગો પર જરા પણ દબાણ આવવું ન જોઈએ. પગના તળીયાંના જેટલુંજ પહોળું બુટનું સોલ (તળયું) હોવું જોઈએ. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઈએ, પણ તેઓ સહેલાઈથી વળે તેવાં હોવાં જોઈએ કે જેથી પગના અંગુઠાને ઇજા થાય નહી. ઘણી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, આંખનો બગાડો, અવાજ બેસી જવું, બદ્દહજમી અને કમરના દુખાવા જેવાં દરદથી પીડાય છે તે બુટનું દબાણ પગના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પડવાથી તે ભાગને ખીજા ભાગો સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. ફક્ત તેઓએ શાધારણ બુટ પહેરવાથીજ જીવાન છોકરીઓને કમરના દરદોથી સાજી થતી જોઈ છે.”

કેટલીક છોકરીઓ કારસેટ અથવા ટાઇટ પેટી અથવા લેસો બડીયાન હેથે પહેરે છે તેથી ફેફસાનાં દરદો અને ચાનના દરદો થાય છે, તેઓની છાતી ખીલતી નથી, માટે કારસેટ અથવા પેટી બદ્યાન હેઠે પહેરવી નહી, પણ બડીયાન ઢીલું રાખવું, કમરે પટા બાંધવાથી બદ્દહજમી, હોજરીના દરદો અને ગર્ભસ્થાનના દરદો લાગુ પડે છે માટે કમરે ટાઇટ પટા બાંધવા નહી. સાડીની કક્ષી પેટ આગળ મોટી હોવી જોઈએ નહી. સાડીની કક્ષી મોટી હોય છે અને પેટ આગળ ખોસવામાં આવે છે જેથી

ગર્ભસ્થાનના દરદો લાગુ પડે છે, કારણ એથી ગર્ભસ્થાન ઉપર ભાર પડે છે, માટે સાડીની કલ્લી ઘણી નાની હોય. તેવી સાડી પહેરવી જોઈએ.

વળી છાતી અને શરીરના અંદરના ભાગોને બહારની હવાથી બચાવા જોઈએ કે જેથી સરદીના દરદો ફેફસાંને અને શરીરના અંદરના ભાગને લાગુ પડે નહીં અને વળી મર્યાદા પણ સચવાય. આવી રીતનો પોશાક પહેરવો જોઈએ.

પોશાકની ખરી ખુબસુરતી (Real Beauty of Dress). એક શીલસુદ્ધ પોશાકની ખરી ખુબસુરતી વિષે આ પ્રમાણે લખે છે, “સ્ત્રીઓએ પતીવ્રતાના ધર્મથી આંખને આજવા દેવો, કાનમાં (એરીંગને બદલે) ખુદાનો ખોલ ખોશો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જુસરી નાંખો, હાથમાં પરમાર્થની બાંગડી પેહેરો, અને આખા શરીરને સદગુણનાં રેશમથી અને લલિતના દેમાસ્કથી શણગારો, તેઓને સારી લખનો સાદો અને સ્વચ્છ પોશાક પહેરવો દેવો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલા હસવા સરખી અવિચારી “ફેશન” અને પોશાકની શોભા કે, જેથી તેઓ થોડી શરીરની ખાંખીઓ ઢાંકે છે, પણ મગજની કેટલીક ખાંખીઓ ઉગાડી પાડે છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાજુક અને ઉમદા સદગુણો કે, જેથી સ્ત્રી જાતીની ચાત્રચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સધળા સદગુણો.

ખાલી ઠાઠમાઠ અને ઇતરાટનો ભોગ થઈ પડે છે તેમ ન થાય.” માટે મારી દીકરી, પોશાકની બાબદમાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, પોશાકથી શરીરને બહારની હવાથી ઢાંકેલું રાખજે અને તંદરોસ્તી સચવાય એવો ઢીલો પોશાક પહેરજે, અને પોશાકમાં નીતી અને મર્યાદા સાચવવાની પણ કેશેશ કરજે.

મારી દીકરી અત્યાર સુધી એક છોકરીની જીવાનીનું ખીલવું, તેની સાથે જનન અવયવોનું ખીલવું, તેના સદ્ ઉપયોગ શું છે, અને તેના ખરાબ ઉપયોગથી શું શું દરદો થાય છે અને દરદોના શું શું ઉપાયો લેવા તે સર્વે વૃને પુરતા ખુલાસાથી સમજાવ્યું છે. હવે સ્ત્રી જાતિની ઉત્પત્તિનો ભેદ શું છે, અને સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ કેવો હોવો જોઈએ એ બાબદ ઉપર તને ઘણીક અગત્યની સલાહ આપવાની જરૂર છે જે ધ્યાનથી સંભાળજે.



પ્રકરણ (૯) મું.

શ્રી જાતિની ઉત્પત્તિનો ભેદ.

મારી દીકરી, હવે જાતિ સંબંધી ભેદભરમોથી તને વાકેફ કરું છું તે ઉપર તારું ધ્યાન પુગાડજે. પહેલાં શ્રી જાતિ કેમ ઉત્પન્ન થઈ તે વિષે તપાસ્યે. અગાઉની દંત-કથા પ્રમાણે ખુદાએ પહેલાં આદમ બાવાને બનાવ્યો, પણ તે એબલો અતુલો જનવરની માફક રહેતો હતો, તેથી તેને એક સુંદર સાથી આપવાનો ખુદાએ વિચાર કીધો. તેથી આદમ બાવાને તેને ઉધમાં નાખ્યો અને ખુદાએ તેની પાંસળીમાંથી શ્રી જાતિને બનાવી અને આદમ બાવાને એક સાથી તરીકે તેણીને ભેટ કીધી. જેથી આદમ બાવા બોલ્યા કે “આ મારા હાડકાનું હાડકું છે, અને મારા માંસનું માંસ છે અને તેને હું શ્રી કહું છું.”

હિંદુ દંતકથા પ્રમાણે ત્વષ્ટા તે હિંદુ કથાના “વલકન” દેવે દુનિયા પેદા કીધી. જ્યારે તેને શ્રી પેદા કરવાનું શરૂ કીધું ત્યારે તેને માલમ પડ્યું કે સઘળી પેદા કરવાની ચીજો તેને માણસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી, એક પણ નકર પદાર્થ બાકી રહ્યો હતો.

નહિ, આથી કરી ત્વષ્ટા ધણેજ ગુચવણમાં પડ્યો અને એકાંત્ર સમાધિમાં પડ્યો જ્યારે તેમાંથી જન્મીત થયો, ત્યારે તેને નીચે પ્રમાણે કીધું :—

- (૧) ચંદ્રની ગોળ આકૃતિ.
- (૨) સાપની વાંકી ચુકી વળાણ.
- (૩) હવાની મરોડદાર વિંટળાણ.
- (૪) ઘાસના તનખલાંનું નાજુક હાલવું તથા “વીલો (Willow) રોપાની નાજુકાઈ.
- (૫) કુલનું મખમલી સુંવાળાપણું.
- (૬) પીંછાનું હલકાપણું.
- (૭) હરણીનું મધુર નજર નાંખવું.
- (૮) નાયતાં હરણનું રળિયામણાપણું.
- (૯) વાદળાના આંસું.
- (૧૦) પવનનું અતિ અનિયમિતપણું.
- (૧૧) સસલાંનું ભયભીતપણું.
- (૧૨) મોરની શેખી.
- (૧૩) હીરાની સખ્તાઈ.
- (૧૪) વાદનું ઘાતકીપણું.
- (૧૫) આતશની ગરમી.
- (૧૬) બરફની ઠંડક.
- (૧૭) પોપટનો પટપટારો.
- (૧૮) કણુતરનું બોલવું.

તેને એ સધળાંને એકત્ર કરી એક સ્ત્રી બનાવી અને તેને માણસને ભેટ કીધી.

કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે પહેલાં સ્ત્રીને મરદ જોડાયલાં હતાં જેને હરમેફ્રોદાઇટ (Hermaphrodite) કહે છે. જેમ ઝાડપાન વિદ્યા (Botany) માં છે તેમ એકજ ઝાડપર, એકજ પુલમાં નર અને નારી જાતિ હોય છે, તેમ પહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં. પણ પાછળથી છુટાં પડ્યાં હતાં.

જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે બુનદેહશમાં જાણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશાઈ નામનું એવું નર અને નારીનું સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદું પડ્યું હતું. હાંલમાં પણ કોઇ કોઇ વખતે આવાં જોડાંનો જન્મ થાય છે. કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે કુદરતમાં બે શક્તિ કાર્ય કરે છે. પેદા કરનારી શક્તિ (Anabolic element) અને બીજી નાશ કરનારી શક્તિ (Katabolic). છેવટે આ બે શક્તિના તત્વોએ જુદા જુદા સ્વરૂપ લીધાં. પેદા કરનારી શક્તિએ નારી જાતિનું સ્વરૂપ લીધું જ્યારે નાશ કરનારી શક્તિએ નરજાતિનું સ્વરૂપ લીધું.

સ્ત્રી જાતિ બનાવાનો કુદરતનો ભેદ.

આપણે જાણ્યું તેમ પહેલાં નર અને નારીજાતિ સાથે જોડાયલાં હતાં, પણ પાછળથી બે જાતિ છુટી પડી. નર અને નારીજાતિ છુટા પડવાનું કારણ શું? બે જાતિ બનાવવાનો

કુદરતનો બેદ શું ? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે. જેમ વિજળી એ પ્રવાહની બનેલી છે, એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને બહુકદાર રોશનીથી આરાસ્ત કરે છે; તેમજ સ્ત્રી અને મરદ સાથે મળી આ દુનિયાની બલીહારી, ખુબસુરતી, અને જાળવણી કરે છે. સ્ત્રી જાતિ કામળ અને નાનુક છે, અને નાનુક સદગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની સહેલાઈથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે. મરદોના સદગુણો સખ્ત છે, પણ એ સખ્ત સદગુણો સાથે નાનુક સદગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું મીશ્રન બને છે કે જેથી દુન્યાનું કાર્ય સફળ થાય છે, એજ કારણથી એક કવી કહે છે કે

“Woman—Nature made thee to temper men ;

We had been brutes without thee.”

“સ્ત્રી ! કુદરતે તને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કરી છે, તારા વગર અમે હેવાન જેવા હોતે.” આપણી હવા મુખ્ય કરી “ઓક્સીજન” અને “નાઇટ્રોજન” નામના તત્વની બનેલી છે, “ઓક્સીજન” માણસની જીવન શક્તિ માટે છે, પણ જો “ઓક્સીજન” હવામાં એકલીજ હોતે તો દમમાં લેતાં વાર તે આપણું લોહી

એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે, કે જોથી નસો ફાટી જતે અને માણસજાત હૃદયી બહાર વીકાળ થઇ જતે, પણ એ “ઓકસીજન” સાથે “નાઇટ્રોજન” મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે, તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી લેવાય તેવી કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી “નાઇટ્રોજન” ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શીખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુનિયામાં ન હોતે તો પેલો કવિ કહે છે તેમ માણસ હેવાનના જોવાજ હોતે.

‘દારવીન’ (Darwin) ના કહેવા પ્રમાણે નાના કીડાઓથી પૃથ્વીની હવા સુધરે છે, તંદરોસ્તી ભરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે. તેજ પ્રમાણે નારીજાતિ તત્વ એ કુદરતનું માનિતું સાધન છે, જોથી કુદરત નગ્નજાતિની લોહયુગ્મીક શક્તિ નારીજાતિની પેદા કરનારી વીજળીક આત્મીક શક્તિમાં ફેરવી નાખે છે.

જાતિભેદ જો તેના બહોળા અર્થમાં સમજ્યે તો તે કેવો પૂર્ણ અને માનવીઓના ફેરફારોમાં એક સરખો જણાઇ આવે છે ! સ્ત્રી જાતિ જેવા ભેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી ભવિષ્યને માટે હાલની નીચી પંક્તિપર રહે છે, તેણીની નેમો હમેશગીની છે. બીજાને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણોમાં સર્વેથી શ્રેષ્ઠ છે અને પોતાથી (નરજાતિના) છુટા પડવા

પછી વર્ષો થયાં કાર્ય કરે છે, તેણીની મેમ જો ચીજની ઉપર વખત અથવા ફેરફાર અસર કરી શકતાં નથી તે ચીજને સંપૂર્ણતામાં લાવવાની છે.

સેંટ પોલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આડ-કતરી રીતે નીચલા બોલોમાં ટેકા આપે છે. “માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ઠાઈ ઉત્પન્ન કરનાર છે.”

સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ઠાઈ.

મીસીસ ફ્રાન્સીસ સ્વીની પ્રમાણે પુરાણ કાળની અથવા હાલના સમયની કોઈ પણ રચના પછી તે રચના ધર્મ સંબંધી, શીલસુશી સંબંધી અથવા તો દુન્યવી ખ્યાલોથી ભરી હોય તે ઉપર આપણે નજર નાખશું તો આપણને હમેશ માલમ પડશે કે તેમાં સૃષ્ટિને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શક્તિ, એક મધ્ય બીંદુ તરીકે હમેશાં માલમ પડશે. આ મહાન શક્તિ અગાઉ નારી જાતિ તરીકે ગણાતી હતી; પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમાં આત્મ શક્તિનું તત્ત્વ દબાઈ જવાથી અથવા સદંતર નાશુદ્ધ થઈ જવાથી એ મહાન શક્તિને આપણે ખોટી રીતે નર જાતિ તરીકે માન્યે છીએ. કુદરતના અજબ અને બેદ ભર્યા નિયમોના ઉડાણમાં ઉતરવાને માટે આપણી ટુંક સમજશક્તિ આગળથી આવેા મિથ્યા અને તર્ક શાસ્ત્રથી ઉલટો દુષ્ટમાં ઐક્યતા (unity in duality) નો તદ્દાવત દુર કરવોજ જોઈએ છે, ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે આપણી હૃદવાળી સજીવ

શક્તિથી જાતિની ઐક્યતાનો ગુચવણુ ભર્યો સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી શકીશું; ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે જાણી શકીશું કે નારી જાતિ એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને એકજ પેદા કરનારી ચપળ શક્તિ છે કે જેની પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ ઉપર પ્રગટિ કરણુના ધણાક ફેરફારો આધાર રાખે છે. નર જાતિ ખરે-ખર એક જુદી પડેલી શક્તિ છે કે જે હંમેશાગીને હદ-વાળા વખતમાં બદલી નાખે છે, જાંદગીની પાછળ મોત લાવે છે, ઝળકતી રોશનીને લયભીત અંધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પત્તિને નાશવંત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના કામમાં ખલલ પાડી અપ વૃદ્ધિને જન્મ આપે છે, સર્વ-જનની માતા (Eternal Motherhood) જાણે કે પોતાથી છુટી પાડી પોતા સાથજ લડાઇ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ટિનાં કાર્યોનો ઉદ્દેશ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર (નરજાતિ) ને પોતામાં આમેજ કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સંપૂર્ણ બનાવવું. આ સર્વવ્યાપક શક્તિ (નારીજાતિ) પદાર્થમાં આમેજ થઇ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં લાવે છે, તેની સ્થૂળતાને શક્ષ્મતામાં ફેરવી નાંખે છે અને મોત, દુઃખ અને નસીબની કંગાળ્યત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થ્યવાન બનાવે છે.

આ સિદ્ધાંત ઇશ્વરની ચોપડી-જેવી કે કુદરત તરફ નજર કર્યાથી સામેત થાય છે, કુદરત વિશ્વ બંધારણના વ્યાપક નિયમો ચોકસ દર્શાવે છે. તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે નારીજાતિનું તત્ત્વશ્રેષ્ઠ છે, નરજાતિ

તત્વ જુદો પડેલો છે અને સંપૂર્ણ થઈ પાછો આમેજ
થવાનો છે, અને નારીજાતિના તત્વ પ્રગટીકરણ વધારવા
માટે છે.”

મારી દીકરી આ ઉપરથી તું જાણી શકશે કે સ્ત્રીને
દરજાને કેવો બળવાન છે અને તેણીને શું કારણસર
મધ્યરે પેદા કીધી છે. માટે મારી દીકરી તારા આવા
દરજાને લાયકની જાહેરી ગુજારજે અને તું એક
વફાદાર સદગુણી અને પવિત્ર જાહેરી કેમ ગુજારી શકે
તે માટે હવે તને સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ કેવો પવિત્ર
હોવો જોઈએ અને બદ સંબંધથી શું શું ખરાબી થાય
છે તે ઉપર તારું ધ્યાન ખેંચું છું.



પ્રકરણ (૧૦) મું.

સ્ત્રી-મરદ વહેવાર.

“**Sex**—This little word covers half the happiness of mankind, and half the misery too. Sex is a cardinal fact of life and one of the prime movers of progress.”

Profs : Geddes & Thomson.

“જાતિ:—આ નાના શબ્દ ઉપર મનુષ્ય જાતનો અરથો સુખ અને દુઃખનો આધાર રહેલો છે. જાતિ એ જીંદગીની અગત્યની બાબત છે અને આગળ વધવાને માટેનું એક અગત્યનું સાધન છે.”

મારી દીકરી, હવે એક ધણી અગત્યની બાબત ઉપર તારું ધ્યાન ખેંચું છું. જે સ્ત્રી અને મરદનો અંકેક સાથે કહેવો વહેવાર હોવો જોઈએ તે વિષે છે. આ બાબત ધણીજ અગત્યની છે કારણ ધણીક છોકરીઓએ મરદ સાથેનો નેક વહેવાર નહીં રાખવાથી અથવા એ બાબતની કેળવણી ન મળવાથી પોતાના નસીબનું, જીંદગીનું અને આખર ઈજ્જતનું નષ્ટોદ વાળ્યું છે. આગળ કરતાં હાલમાં જાતિ

પહેવાર દીનપરદીન વધતો જાય છે. જુવાન છોકરીઓને નીશાળે જવું પડે છે, ફરવાહરવા જવું પડે, કલાસોમાં જવું પડે છે, ચાકરનફરો સાથે વસવું પડે છે. હાલમાં આવી રીતે છોકરીઓ અને મરદોને એકેકના સંબંધમાં વારંવાર આવું પડે છે. મારી દીકરી તારી સંભાળ મારેથી સર્વે કેકાણે રાખી શકાતી નથી. તેથી મારેથી દુર હોય તે વખતે કોઈ ખરાબ મરદોના પ્રસલાવ્યાથી આડે મારગે ન જાય તે માટે જુરા મરદોથી કેમ દુર રહેવું, મરદ સાથના બદ-વહેવારથી કેમ દુર રહેવું અને તેઓ ભોળા છોકરીઓને કેમ ફસાવે છે, અને તેઓની આબરૂ ઇજતની અને પવિત્રાઈનું કેમ નષ્ટોદ વાળે છે તે વિષે ઘણીજ અગત્યની સલાહ તને આપું છું તે તારી જાતી ઉપર કોટરી રાખજે. પહેલાં તને મરદ સાથના બદ વહેવાર કહેવા હોય છે તેના દાખલા દલીલો સાથે જણાવું છું અને બદ વહેવારથી નીતીનું અને સંરીરનું નષ્ટોદ કેમ વળે છે. શું દુઃખ દરદો થાય છે તેની સમજણ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનથી મનમાં રાખજે.

જાતીની ઉત્પત્તિનો ભેદ.

આગળ જણાવ્યા મુજબ પહેલાં નર અને નારી જાતી સાથે જોડાયલાં હતાં. પણ પાછળથી એ જાતી છુટી પડી. નર અને નારી જાતિ છુંટાં પડવાનું કારણ શું? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે.

જેમ વિનળી બે પ્રવાહની બનેલી છે, એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિનળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને બલુકદાર રોશનીથી આરાસ્ત કરે છે, તેમજ સ્ત્રીને મરદના સામટા કાર્યથીજ આ દુનીયાની બલીહારી, ખુબસુરતી અને જળવણી ચાલુ રહી છે. આ બે જુદી જાતી પેદા કરવાનો સર્વેથી મોટો ભેદ તો માણસ જાતની વસતીનો વધારો કરવાની છે. એ સખખથી આ બે જાતી વચ્ચે ઘણુંજ આકર્ષણ કુદરતે પેદા કરીધું છે, જે વડે આ બે જાતી ઉમદા સદગુણોથી અકેકમાં આમેજ થઈ જઈ તેમાંથી બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. બે જાતીના આવાં જોડાણને આપણે લગન કહીયે છીયે, અને આવાં જોડાણથી બે જાતી ભરથાર અને મહોરદાર તરીકે ઓળખાય છે, અને આવી રીતના બે જાતીના જોડાણને જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર ગણવો જોઈયે.

આપણે ઉપલી દલીલ વડે જાણ્યું છે કે બે જાતી પેદા કરવાનો કુદરતનો ભેદ એજ છે કે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલે છે અને બાળકોની વૃદ્ધિ થાય. જો બે જાતીઓનો વહેવાર એવો હોય કે જે વડે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલતા હોય તો તે પવિત્ર વહેવાર કહેવાય છે. જો બે જાતી પવિત્ર આકર્ષણથી લગનની પવિત્ર ક્રીયાથી અકેકમાં આમેજ થઈ બાળક પેદા કરવા સંગત કરે છે તો તે પવિત્ર સંગત કહેવાય છે.

બદવહેવાર.

જે બે જાતી અકેકના સંબંધમાં આવતાં તેઓમાં હવસ અને દુરગુણી લાગણી ઉત્પન્ન થાય તો બદવહેવાર કહેવાય છે. આપણે જાણ્યું તેમ બે જાતીનું જોડાણ અથવા અકેકમાં આમેજ થવાનું કાર્ય કુદરતે ફક્ત બાળકોની વૃદ્ધિ ખાતરજ નીરમાન કીધું છે, માટે જે કોઈ આવું કાર્ય લગનના પવિત્ર ગાંઠ વગર ફક્ત પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરવાજ કરે તો તેને બદ સંગતનો અથવા જનાકારીનો અશુભ ગુનાહ કીધેલો કહેવાય છે.

મારી વાહલી દીકરી આ અશુભ ગુનાહથી દુર રહેવાની દરેક કોશિશ કરજે. સ્ત્રીજાતીનો ઉંચો દરજ્જો આવા નીચ કામથી બગાડતી ના અને તારી પાકદામાન તારા જીવ કરતાં વધુ કીમતી ધારીને સાચવી રાખજે, અને સ્ત્રીઓની પાકદામાન બગાડનારા જુરા મરદથી હમેશાં દુર રહેજે. પારકા મરદને તારા ભાઈસમાન ગણજે અને તેમજ તેઓ સાથે વર્તજે. જ્યાંસુધી પરણે નહી ત્યાંસુધી પવિત્રજ રહેજે. અને તારી આવી પવિત્રાઈ અને પાકદામાન સાચવે તે માટે એ પવિત્રાઈનો બગાડો કેમ થાય છે તે વિષે તને પહેલાં વાંકફ કરું છું અને આવી બગડેલી છોકરીઓનું નખોદ કેમ વળે છે તેના દાખલા રજુ કરું છું તે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે.

બે સામી જાતી સાથે મળતાં તેઓમાં બદ લાગણી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તે હવે તપાસયે.

મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રિઓ આંખ અને કાન અને લાગણી વડે જાતીઓમાં બગાડો થાય છે. જો એક છોકરીમાં પોતાની આ ઇંદ્રિઓને કાણુમાં રાખવાનું અને લાગણીને પવિત્ર રાખવાની તરખીયત લીધી ન હશે તો સામી જાતિના શરીરના દેખાવો નજરે પડતાં અથવા સામી જાતીના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડતાં તુરત તેઓની લાગણીમાં બગાડો થાય છે અને આવી રીતે ધુરી લાગણીને વશ થાય છે તો તેઓ પોતાનો કાણુ ખોઈ દઈ બદ કરમ કરે છે. આવી રીતે ઘણીક છોકરીઓએ પોતાની પાક દામાન બગાડી છે, પોતાની આખર ઇજ્જતની ધુળ-ધાણી કીધી છે, માઆપોને હીનપસતીમાં નાંખ્યાં છે. કેટલીકો હમેલદાર થઈ છે અને આવા નીચ કામથી થયેલાં બાળકોનાં ખુન કીધાં છે, પોલીસમાં કેસો થયા છે, કેટલીકોએ આપઘાત કીધા છે. આવો એક બનાવનો દાખલો આપું છું તે ધ્યાનથી સાંભળજો.

બદવહેવારથી પાયમાલ થયેલી છોકરીનો બોધકારક દાખલો.

એક ફરસી ગયેલી છોકરીનો દયાજનક દાખલો એક કવિ દરશાવે છે જેનો ટુંક સાર નીચે પ્રમાણે રજુ કર-

વામાં આવે છે :—“ હ્યો એક દાખલો સ્ત્રીના દુઃખનો
 તેણીને માખાપના લાડથી ઉધારવામાં આવી હતી, મામ-
 ડાંની શાંતિમાં તેણી જીંદગી ગુજારતી હતી. તેણી એવી તો
 ખુશસુરત, બોળાં દીલની, સારા સ્વભાવની અને જુવાન
 હતી કે આપણી આંખથી આપણી મનશક્તિ શંકામાં રહેતી
 કે આપણે જે જોઈએ છીએ તે એક માંસ અને લોહીની
 બનેલી સ્ત્રી છે કે તેણી એક સંપૂર્ણ સ્ત્રીજાતિનું કુદરતી
 હવાઈ રૂપ છે. પણ તેણીની ખીલતી ખુશસુરતી થોડો
 વખત રહી, તેણીનું સુખ થોડો વખત રહ્યું. કારણ એક
 બદમાસે તેણીને જોઈ અને તેને બદખવાસથી નીચલા
 ફસાવવાના સખુનો તેણીના કાનમાં રેડ્યા. “ તારો ઉપકાર
 એ મારી જીંદગી અને મારું બેહસ્ત છે. તારો ગુસ્સો
 મારું દુઃખ, અને મારું મોત છે. ” તેણીને આવા લજ્જાવા-
 નારા અને ખુશામત્યા બોલની જાળથી તે ખુશસુરત
 ફિરેસ્તાના સ્વભાવ ઉપર જીત મેળવી, તેણીને ફસાવી અને
 આખરે તેણીને છોડી ગયો, કારણ તે એક હૈયે ખરો
 બદમાસ માણસ હતો, અને તે એવા નીચ કામ કરતાં
 પરતાતો પણ ન હતો. તેણીના આપે તરતજ તેણીની
 પાકદામાન ખોયલી હાલત જોઈ, તેણીને પોતાના ઘરમાંથી
 ફાંસુ હૈયું કરી શ્રાપ દઈને કાઢી મુકી અને ઘરમાં પાછી
 આવવા દીધી નહી. એક ઉંચી ટેકરીપર ટાઢથી થથરતી તેણી
 ગઈ પણ તેણીનું બચ્ચું ટાઢથી મરણ પામ્યું. તે બચ્ચાંનાં
 આંખમાંના આંસુ પણ બરફ જેવાં, બધાઈ ગયલાં હતાં.
 અને તેઓની ઉપર સુરજનાં કીરણ પડતાથી ચમકતાં

હતાં. તે લાચાર બાળકના હાથે ઠંડાગાર થયલા ધાસપર પડેલા હતા, પણ પેલી દુઃખના દરિયામાં ગરકાવ થયેલી માતા ગાંડી થઈ ગઈ અને પોતાના બચ્ચાને પોતાની દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુક્યું. વસંત રતુમાં તેણી થોડાં ધાસનાં તણખલાં એકઠાં કરતી અને જ્યારે કાંઈ તેનું કારણ પુછતાં ત્યારે તેણી હસ્તી અને કહેતી “ધાસ તો મારી બહેનો છે, જ્યારે હું મરી જઈશ ત્યારે મારી શ્રોત્રની પાસબાની એ ધાસ કરશે.” તેણી પોતાના ફસાવનાર અથવા પોતાના બાપ, મા, બચ્ચાં, બહેસ્ત, દોઝખ અને ખોદા કોઈને વિષે કાંઈ બોલતી હતી નહિ. એકાંત જગામાં ચાલતી હતી અને પેલાં મુકકાં ધાસ સાથે વાત કરતી. જ્યાંસુધી તવાઈ ગઈ ત્યાંસુધી એમ કીધું. તેણી પોતાનાં દુઃખ સિવાય બીજું દુનિયામાં કાંઈ જોતી હતી નહિ. અને તેણીની જીવાની તો જાણે છાયા જેવી થઈ ગઈ અને અફસાસ! આજ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી !”

મારી દીકરી, આ દાખલા ઉપરથી બોધ લેજો. પરણ્યા અગાઉ પારકા મરદ સાથે કદી પણ આવો બદ-વહેવાર રાખતી ના. ઘણાક કારગાઓએ આવી ફિરેસ્તા જેવી છોકરીઓને પ્રસલાવીને બગાડી છે, અને તેઓની આખરજીવન અને નસીબનું નખોદ વાળ્યું છે. યાદ રાખજો કે આવા દાખલાઓમાં સ્ત્રીઓનું જ નખોદ વળે છે, મરદને કાંઈ ખમવું પડતું નથી તે તો છોકરીઓને બગાડીને ત્યાંથી નાસી જાય છે. તેને ખુદા શીવાય બીજું

કોઈ શીક્ષા કરી શકતું નથી. યાદ રાખજો કે ધણીક વખતે ફક્ત એકજ વખત એક છોકરી કોઈ મરદ સાથે સંગત કરે છે તો તેને મહીના રહે છે, અને જ્યારે તેણીનું પેટ મોટું થાય છે ત્યારે લોકોમાં તેણીની ફજેતી થાય છે. માટે આવા જીવાનોથી ચેતજો, લોભાઈ જતીના, તેઓના એશકી દેખાવથી, ખુબસુરતીથી, મીઠા મીઠા કુસલાવવાના શબ્દોથી લોભાઈ જતીના. પણ આવા બદમાશો જ્યારે પણ તારા શરીર સાથે અથવા તારી લાગણી સાથે છુટ લેવાની માગણી કરે તો તેઓને ધીકકારી કાઢજો અને તેઓથી દુર રહેજો. અને તારા બાપ ભાઈઓને જણાવી દેજો કે તેઓ તેને ખરાબર કેકાણે લાવી મુકશે.

નીશાળો આગળ પણ આવા કારગાઓ ફર્યા કરે છે. તેઓ કેટલીક વખત ખરાબ છોકરીઓને નીશાળે અથવા કક્ષાસોમાં શીખવા મોકલે છે અને તેવી ખરાબ છોકરીઓ વડે બીજી સારી છોકરીઓને કુસલાવે છે, અને બપોરના રંગ્ગની વખતે અથવા સાંજે છોકરીઓને ફસાવવા લાઈ જાય છે. માટે બનતા સુધી કોઈ પારકી છોકરી સાથે અથવા છોકરા સાથે નીશાળ છોડી કોઈ અનજાણને ઘરે જતીના. તેઓ ગમે તેવા કાલાવાલા કરે તોખી જતીના. કેટલીક ખરાબ થયેલી છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ તુને લલચાવી પોતાને ઘરે બોલાવશે અને તુને ત્યાં એકલી હોવાથી તેઓ કુસલાવી તુને જોરજુલમથી બીજા ત્યાં રાખેલા કારગાઓ વડે બગડાવશે. માટે કોઈખી અજાણી છોકરીઓ,

અને સ્ત્રીઓને ધર જતીના, કોઈ પારકા જુવાન સાથે
પણ ફરવા જતીનાં પણ નીશાળેથી પાધરી ધરે આવજો.

બદ વહેવાર

ગર્ભનો અટકાવ કરીને.

વળી એક બીજી બડી હાલમાં કેટલાક જુવાનોમાં
આણુ થઈ છે જેથી પણ તુંને બચાવા માટે સજાહ આપ-
વાની ખાસ જરૂર છે.

આપણે જાણ્યું તેમ સ્ત્રી અને મરદ એ બે જાતિ
બનાવવાનું મુખ્ય કારણ બાળકને પેદા કરવાનું છે અને
તે માટે સ્ત્રી અને મરદના લગન થાય છે. પણ કેટલાક
જુવાનો આ કુદરતના કાયદાને માન આપતા નથી અને
બાળક પેદા કરવા ખાતર અંકેકની સંગત કરતા નથી
પણ પરણ્યા વગર પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવા કરે છે.
અને અંકેકની આવી હવસી સંગત કરે છે અને બાળકનો
અટકાવ કરે છે. આ બદી ઘણી જાણુ છે અને કુદરત
આવી બદી કરનારને કેમ શીક્ષા કરે છે તેનું હાલની
તબીબી વીદ્યાની શોધખોળ વડે તને સમજણ આપું છું.
જ્યારે એક મરદ અને સ્ત્રી અંકેકની સંગત કરે છે ત્યારે
તેઓના જનન અવયવમાંથી પદાર્થ નીકળે છે. આ વખતે
સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ખુલે છે જેમાં મરદનું વીર્ય અથવા

ખીજનું એક દીપું દાખલ થાય છે અને પાછું ગર્ભસ્થાનનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. એ વખતે સ્ત્રીનું ખીજ પણ ગર્ભાશયમાંથી નીકળે છે અને મરદના વીર્ય સાથે ગર્ભસ્થાનમાં આમેજ થઇ જાય છે ત્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે. આવી રીતે મનુષ્યનું ખીજ આવી સંગતથી ઉત્પન્ન થાય છે એ ખીજ પહેલાં ધણુંજ નાનું $\frac{1}{8}$ ઇંચ જેટલું બારીક હોય છે જે વધીને બાળક થાય છે. કેટલીક વખતે આવી સંગતમાં સ્ત્રીને મરદનો પદાર્થ ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થતો નથી તેથી ગર્ભ રહેતો નથી.

હાલમાં કેટલાક અનિતીમાન જીવાનીયાઓ પરણ્યા વગર બદવહેવાર અકેક સાથે રાખે છે, અને સ્ત્રીને હમેશ રહે નહી તેથી આવી બદસંગતની વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના મોંહ નજીક રખર અથવા ખીજ ચીજ મુકે છે અથવા મરદો પોતાની ઇંદ્રીઓ ઉપર કાઠરી પહેડે છે કે જેથી મરદનો પદાર્થ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય નહી અને સ્ત્રીને હમેશ રહે નહી. આ રીતની સંગત ધણી નુકશાન કરનારી છે. પહેલાં તો સ્ત્રી અને મરદનો જીવન રક્ષક પદાર્થ બરબાદ કરવામાં આવે છે. ખીજનું આ રીતે સંગત કરવાથી આ જીવનરક્ષક પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી સધળો બહાર નિકળતો નથી પણ થોડોક લાગ બનેના અવયવમાંથી બહાર નિકળતો રહી જાય છે અને તેઓના શરીર અંદર રહી કાઢવા માંડે છે, માટે એ સંગત અકુદરતી કહેવાય, સંપૂર્ણ કહેવાય નહી.

જ્યારે સ્ત્રી અથવા મરદ તેઓના પેદા કરવાના અવયવની વચમાં રખર અથવા ખીજી વસ્તુઓનો પરદો કરી અટકાવ કરતાં નથી ત્યારે સ્ત્રી અને મરદના અવયવ ખુલાસાથી અકેકના સંબંધમાં આવી, આ પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં બહાર નીકળે છે અને અકેકના પદાર્થ અકેકનાં જનન અવયવને લાગવાથી અકેકના જુરસાની ગરમીને ઠંડી પાડે છે. આ સંગત સંપુર્ણ સંગત કહેવાય છે. જ્યારે બાળકનો અટકાવ કરનારી સંગતમાં રખર અને ખીજી ચીજનો ઉપયોગ કરવાથી મરદનો જનન અવયવ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના સંબંધમાં ખરાખર નહિ આવવાથી તેઓનો પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી બહાર નથી નિકળતો તેથી એ પદાર્થનો જે ભાગ અંદર અવયવમાં ખેંચાઈ રહે છે, અને તે ખેંચાઈ રહેલો પદાર્થ મુરદાલ અને ખરાખર થઈ લોહીમાં ફેરે છે ત્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે અને હવસ વધારે ઉશ્કેરાય છે વળી બન્નેને આવી સંગતથી પુરતો સંતોષ પણ મળતો નથી. આ રીતે જે પદાર્થ શરીરમાં ખેંચાઈ રહે છે તે મુરદાલ અને કાયલો બની લોહીમાં ફેરહર કરે છે જે પ્રમાણે દુધમાં ખટાશ નાખવાથી દુધ ફાટીને ગાંગડાવાળું થાય છે તેજ પ્રમાણે આ મુરદાલ પદાર્થ લોહીમાં દાખલ થઈ લોહીને ખડબચડ બનાવે છે. જે લોહીની ઉપર શરીરની તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર રહે છે તેજ લોહી આ રીતે બગડે છે ત્યારે આખા શરીરમાં બગાડો થાય છે. આ ઝેરી લોહી છેવટે કમરના કાંથાને અને બેજાંને ઈજા કરે છે. ઘણીક વખતે

આવાં માણસોને લકવો (Paralysis) થાય છે. કેટલાકોને રૂમેટીઝમ, પઠરી, ગુરડાંના દરદો, અને કલેબના દરદો થાય છે અથવા કેનસર થાય છે. કેટલાકોને માથાનો દુખારો અને અંધાપો થાય છે, આવી અપૂર્ણ સંગતથી સ્ત્રીને પણ હરકત થાય છે.

જે જુવાન છોકરીઓ પરણ્યા વગર મરદની સંગત કરે છે અને હમેલનો અટકાવ કરવા ગર્ભસ્થાનના મોંઢ ઉપર રબર વગેરે મુકે છે કે જેથી ગર્ભસ્થાનનો ભાગ જે ગરમ થાય છે તેની ઉપર મરદનો પદાર્થ પડતો નથી તેથી સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાંથી તેણીનો પદાર્થ સ્વધળો ખુલાસાથી બહાર નીકળતો નથી પણ થોડો અંદર ખેંચાઈ રહે છે અને એ પદાર્થ મુરદાલ બની, કાઢીને લોહીમાં ફરહર કરે છે, કલેબુ આ ઝેહરી પદાર્થ-માંનું ઝેહર ચુસી લે છે અને આ મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ હોજરીને બહાર કાઢવો પડે છે જેથી હોજરીની ખીમારી ચાલુ થાય છે. અને પાચન શક્તિનો બગાડો થાય છે. સ્ત્રીના શરીરમાં આ મરણ પામેલાં લોહીનાં અણુ ભરપુર થઈ જાય છે ત્યારે જીવનશક્તિ આ મુરદાલ ચીજને બહાર કાઢી નાખવાની કોશિશ કરે છે. ત્યારે આ મરણ પામેલા ઝેરી અણુ આ સ્ત્રીની છાતી (ધાન) માંની ખાંચા ખાંચાવાળી જગ્યામાં ભરાઈ જાય છે. કારણ સ્ત્રીના ધાનનો અંદરનો ભાગ ખાંચાખાંચાવાળો હોય છે. આ મરણ પામેલા ઝેહરી પદાર્થ ધાનમાં એકઠો થાય છે તેઓ ધણુ કઠણુ માલમ પડે છે. આ મુરદાળ પદાર્થ મોટા જગ્યામાં

ત્યાં એકઠો થાય છે. સ્ત્રીને હવે દુખારો થવા માંડે છે. તખ્તીખને બોલાવવામાં આવે છે જે જણાવે છે કે થાનમાં નાસુર (કેનસર) થયું છે અને પછી તે થાન કાપી નાખવું પડે છે. તખ્તીખો આવી રીતે નાસુર કેમ થાય છે તે જણાવી શકતા નથી અને જંતુઓથી થાય છે એમ જણાવે છે. પણ ડોક્ટર મેલવીલકીઃ એમ. ડી. ના મત મુજબ નાસુર (કેનસર) થવાનું એક કારણ આ પ્રકારની હલકી જીંદગી છે. જ્યારે હવસ ઉશકેરાય છે અને તેને કાણુમાં રાખવામાં આવતો નથી તો પછી આ દરદના ભોગ થવું પડે છે. મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે અને તે બહાર નિકળવાની કાશેશ કરે છે. આ ઝેરી પદાર્થ જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું નાસુર (કેનસર) થાય છે પણ જ્યારે આ પદાર્થ થાનના ભાગમાં એકઠો થાય છે ત્યારે થાનનું નાસુર થાય છે. નાસુર તો લોહીના ઝેરી પદાર્થ-માંથી થાય છે. જે સ્વચ્છ ખોરાક અને સદ્ગુણી જીંદગી ગુન્નરવામાં આવે તો કેનસર કદી થાય નહીં, એજ પ્રમાણે આવી અકુદરતી સંગતથી ગર્ભસ્થાનની વસુરી, ગુરડાના દરદો, રમેટીઝમ વગેરે દરદો પણ થાય છે.

વળી ઘણાક જીવાનો હાલમાં ખરાબ ધંધો કરનારી વેશીયા સ્ત્રીને ત્યાં રાતના ભટકે છે. આવો ધંધો કરનારી વેશીયા સ્ત્રી ઘણીકને પરમો અથવા અજ્ઞરનો એપી રોગ કાઢને જાહેરમાં અને કાઢને બાતેનમાં હોય છે, કારણ એમાં પણ કુદરતની ભારે શીક્ષા એઓને થાય છે.

વેશ્યા સ્ત્રી :—વેશ્યા સ્ત્રીનું શરીર ઝેહેરી અને ચેપી રોગવાળું હોય છે. એમ ધારે કે એક માણસને જખરદસ્તીથી આખો દીવસ આઠથી દસ વખત ખવરાવામાં આવે તો તેની હોજરીની હાલત કેવી થાય ! કેટલી ચીજો તેને ખાવા ગમે, કેટલી ચીજો તેને ખાવાં ન ગમે તે છતાં ખાવી પડે, લુખ લાગી ન હોય તે છતાં ખાવી પડે. હોજરી ભરાઈ ગઈ હોય તે છતાં ખાવી પડે, તો આવા માણસને કેટલો કંટાળો લાગે અને શરીરને કેટલું દુઃખ થાય, તેની હોજરીમાં કેટલો બગાડો થાય, અને શરીરમાં ઝેહેરી પદાર્થ ફરી વળી ધણુંક દરદો ઉભરી નીકળે છે. આવીજ હાલત અનીતીનો ધંધો કરનારી વેશ્યા સ્ત્રીની હોય છે. પૈસા મેળવવા ખાતર એક અનીતીનો ધંધો કરતી સ્ત્રી એક દીવસનાં ધણાક યુરા માણસોની હવસી સંગતો કરે છે, જેથી શરીરના જ્ઞાનતંતુ અને અવયવો ચાલુને ચાલુ ઉશકેરાયલી હાલતમાં આવે છે. અવયવમાંથી પદાર્થ ધણો વહે છે, ગર્ભસ્થાન બગડી જાય છે, જ્ઞાનતંતુ ચાલુ ઉશકેરાયલાં રહેવાથી લોહી ઝેહેરી થાય છે. ગરમીનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ ધણુંજ ઝેહેરી ચેપવાળું અને દુઃખદાયક થઈ પડે છે અને આવી સ્ત્રી ઝેહેરી અને અપવિત્ર થાય છે. અને આવાં બદકરમની ભારે શીક્ષા ભોગવે છે. આવી સ્ત્રીઓ પોતે દુઃખી થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ પોતાનો ચેપી રોગ ધણાક નીર-દોશ સંસારમાં ફેલાવે છે અને તેથી ધણીક બાઈડીઓ અને બાળકો દુઃખી અને એવાં દરદોના ભોગ થાય છે.

આ વેશીયા સ્ત્રીઓને ત્યાં જે જે મરદો જાય છે તેઓ દરેકને આ ચેપી રોગ કાઢતે થોડા અને કાઢતે ઘણા પ્રમાણમાં લાગુ પડેલો હોય છે, અને આવા બદ જીવાનોજ મોટે ભાગે ધણીક સદગુણી છોકરીઓને બગાડે છે. આવા ચેપી રોગવાળા જીવાનો સાથે કાઢખી છોકરી એકબી વખતે સંગત કરે છે તો આ છોકરીને પણ પરમો અથવા અગ્નરતું દરદ લાગુ પડે છે, જેથી તે છોકરીને ઘણું દુઃખ દરદો લાગુ પડે છે અને પરણેલી જીવંતીમાં પણ પોતે અને પોતાના બાળકો અને પોતાના ભરથારને દુઃખી દરદી બનાવે છે. તેણીના બાળકો પણ દુઃખ દરદોવાળાં અને સીકળી પેદા પડે છે અને આવું કુટુંબ સંસારી સુખ ભોગવી શકતું નથી. કેટલાક તખીઓ જણાવે છે કે હાલમાં સેંકડો છોકરીઓ આવા બદવહેવારને લીધે ચેપી આગ્નરના દરદોના ભોગ થઈ પડી છે.

મોટે મારી દીકરી, કાઢખી મરદ સાથે બદવહેવાર રાખતી ના, નહીં તો કુદરતની ભારે શીક્ષા આવી રીતે ખમવી પડશે. પરણ્યા અગાઉ આવો બદ વહેવાર કાઢખી મરદ સાથે રાખતી ના અને પરણ્યા પછી હમેશ તારા ભરથારનેજ વફાદાર રહેજે. તારી પાક દામાન અને વફાદારી એજ એક સ્ત્રીના સર્વેથી મોટો સદગુણ અને જીવતર છે તે સાચવી રાખવાની હમેશાં કોશિશ કરજે.

હવે એક સ્ત્રીએ પોતાની પાકદામાન સાચવવા શું કોશિશ કરવી જોઈયે તે વિષે આવતા પ્રકરણમાં જે સલાહ આપું છું તે ઉપર ધ્યાન આપજે.

પ્રકરણ (૧૧) મું.

સોની પાકદામાન

એજ

સોનો ખરો શણગાર અને સત્યજીવન છે.

(Sexual Purity.)

So dear to heaven is saintly chastity,
That when a soul is found sincerely so,
A thousand leveried angels lackey her.

Milton.

“મીનોઈ દુનિયામાં સાધુની પવિત્રતા એટલી તો
વહાલી છે કે, જ્યારે એવો આત્મા ખરેખરો માલમ પડે
છે, ત્યારે હજારો ફરેસ્તાઓ સુંદર પોશાકમાં સજ થઈ
તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે.”—મીલ્ટન

“Chastity, the lily of virtues, makes
men almost equal to angels. Nothing is
beautiful but what is pure, and the purity
of men is Chastity.”

St. Francis of Sales.

“ પવિત્રતા, એ સર્વે સદ્ગુણોની લીલી (કુલ) છે, અને માણસને લગભગ શિરેસ્તા જેવાં બનાવે છે. પવિત્રતા સિવાય બીજું કંઈ પણ સુંદર નથી અને માણસની અશોધ એજ પવિત્રતા છે.

The chaste heart is like the mother pearl, that can receive no drop of water but such as comes from heaven; for it can accept of no pleasure but that of marriage, which is ordained from heaven.....”

“ જે પ્રમાણે મોતીની છીપ (જે સમુદ્રના પાણીમાં રહે છે તે છતાં તે પાણી અંદર લેતું નથી) પણ ફક્ત આકાશમાંથી પડતું પાણીનું ટીપું અંદર લે છે, તેજ પ્રમાણે પવિત્ર હૈકું લગનની મોજ જે કુદરત તરફથી નિર્માણ થઈ છે તે સિવાય બહારની મોજ ભોગવતું નથી.”

“ One of the most important aims of humanity is the education of chaste women ”—Leo Tolstoy,

“ માણસ જાતની સર્વેથી મોટી નેમ એ સ્ત્રીને પતિવ્રતાનું શીક્ષણ આપવાનું છે.”

મારી દીકરી, મારી જીંદગીની મોટી નેમ તને એક પાકદામન અને પતિવ્રતા સ્ત્રી બનાવાની છે કારણ એજ એક સ્ત્રીનો ખરો શાણગાર છે અને સત્યજીવન છે.

હિંદી સ્ત્રીઓ શરીરનો શણગાર કપડાં અને જ્વે-
રાતથી કરે છે તેમાં મોટો ભેદ સમાયલો છે. અસલના
પુરાણ કાળમાં દેવદાસીઓ પોતાનું સર્વસ્વ પોતાના દેવને
અરપણુ કરતી હતી, કેાઇ મરદ સાથે પરણતી હતી નહી,
અથવા બદલેવાર રાખતી હતી નહી, પણ પોતાના દેવની
ભક્તિમાં વખત ગુજરતી હતી. તેઓ વારંવાર સુંદર
શણગાર કરી મોટી મોટી સભાઓમાં ગાયણુ ગાતી અને
નાચતી હતી. તેઓ પોતાના શણગારમાં, ગાયનમાં અને
નાચમાં પવિત્રતાના ઉમદા શીક્ષણો મરદોને આપતી હતી.
તેઓનો શણગાર ગાયન અને નાચથી મરદો ઉપર એવી
તો પવિત્ર અસર થતી કે તેઓ સ્ત્રીજાતિ તરફ બદલવસી
વિચાર કરતા ન હતા પણ તેઓને દેવતાઇ માની તેઓ
તરફ ભક્તિભાવ દેખાડતાં આવી દેવદાસીઓથી શીખતા
હતા. તેઓ શણગારમાં આંખને આજતા હતાં જે દેખા-
ડતાં કે રાતદીવસની દેવની ભક્તિથી તેઓને એવું અંજન
મળ્યું છે કે તે આંખો જે મરદો ઉપર પડતી તેઓમાં
ભક્તિભાવ ઉત્પન્ન થતો હતો અને તેના તેજથી હવસ
બળી જતો હતો. કાનમાં એરીંગો પહેરતી જેથી એવું
જણાવતી કે કાનની અંદર ઇશ્વરના પવિત્રતાના શીક્ષણો
હમેશાં તેઓને સંભળાંતા હતાં, અને તેની યાદ ચાલુ
રાખવાના ચિન્હ તરીકે એરીંગ પહેરતાં હતાં. નાકની
અંદર નખી પહેરતાં જે એવું દેખાડતા કે જે સ્ત્રી
પાકદામાન સાચવી છે તેણીનુંજ નાક શણગારેલું છે,
અને નાક વગર સ્ત્રી બદસુરત દેખાય છે તેજ પ્રમાણે

પાકદામ્બાન ખોયલી સ્ત્રી રદ બાઢલ થાય છે. ગળાંની અંદર સોનાની સાંકળી અથવા કંઠમાળા પહેરતી તે એવા ચિન્હ તરીકે કે તેણી ધર્મની સાંકળથી જીંદગીની સાંકળને એકત્ર કરતી હતી, યાને જીંદગી સુધી ધર્મને પળવાર પણ તજ દેતી ન હતી. હાથમાં બાંગડી પહેરતી તે ઇશ્વરના નામથી ધર્મદાન નાચાર ખેચારને કરવા માટે, અને પગમાં ઝાંઝર બાંધી છુમ છુમ ચાલતી કે તેણીના પગડીયાના અવાજથીજ મરદોના મનમાંથી દુરગુણી વિચાર દુર થતા હતા. જેમ છુમ છુમ અવાજથી જનજનનવર સાંપ નાસી જાય છે તેજ પ્રમાણે આવા અવાજથી ખાસ કરી નાચતી વખતે મરદોના મનમાંથી જુરા વિચારો નાશી જતા હતા, અને સુંદર પોશાકથી શરીરને શણગારતી તે એવા ચિન્હ તરીકે કે એક પવિત્ર સ્ત્રીનું પાક જીંદગીથી શરીર એવું તો તંદરોસ્ત બને છે કે તે ખુબસુરત દેખાય છે અને પવિત્રતાનો પમરાત તેણીના શરીરમાંથી નીકળી ચોતરફ ફેલાય છે. આ દેવદાસીઓના ભક્તિભાવ અને ઉમદા શીક્ષણોના ગાયનો અને નાચથી મરદો ભક્તિમાં લીન થઈ જતા અને સ્ત્રીઓને દેવતાદ્રશ્ય માની નમન કરતા હતા.

મારી દીકરી, તું આ દેવદાસી માફક તારી પવિત્રતાથી મરદોને પાક બનાવતી અને સ્ત્રીઓ તરફ ભક્તિભાવ ધરાવતા તેઓને બનાવતી જોવાને માટે મારી આ જીંદગી તુંને અરપણુ કરવા ઇચ્છું છું.

તું બ્યારે પણ તારા શરીરનો શણગાર કરે ત્યારે એ શણગારનો ભેદ જે મેં તને જણાવ્યો છે તે ઉપર

હમેશાં ધ્યાન પુગાડજે. તારી પવિત્ર જીંદગીથી તારા ચહેરાનું નુર; તંદરોસ્ત શરીરની સોભા, અને એવા પાક શરીરમાંથી નીકળતો પમરાત એવો નીકળશે કે સાદા પોશાકમાં પણ તું એવી સુંદર દેખાશે કે આવા બહારના શત્રુગારની કાંઈ જરૂર પડશે નહીં.

હરીયામાં મોતી કેમ પાકે છે? આકાશ ઉપરથી પડતાં સ્વચ્છ દવનાં ટીપાં પોતા અંદર લેવાજ મોતીની છીપ પોતાનું મોહ ઉંધાડે છે. અને જેવાં આ દવનાં ટીપાં અંદર દાખલ થાય છે કે છીપ પોતાનું મોહ બંધ કરે છે. આ ટીપાં આ છીપમાં રહી તેનું તેજ મેળવે છે અને તેના મોતી બને છે, એજ પ્રમાણે એક પતિવ્રતા સ્ત્રી આકાશ ઉપરથી નીરમાણુ થયલા પોતાના ખાવીંદ સિવાય બીજા કંઈ પણ પારકા મરદનું બીજા પોતાના ગર્ભસ્થાનમાં રાખતી નથી.

શરીરની પવિત્રતા.

એક સ્ત્રીએ જે રીતની પવિત્રતા સાચવવાની છે એક તો શરીરની અને બીજી મનની.

પાક દામાન સાચવવા શરીરની પવિત્રતા અગત્યનો ભાગ બળવે છે. શરીરને પારકા મરદના હવસથી બગાડવા દેવું નહીં એજ ખરી પાકદામાન છે.

માટે મારી દીકરી, પારકા મરદોને તારા શરીર સાથે કદી પણ છુટ લેવા દેતીના, એવા હલકા મરદોથી દુરજ રહેજે નહીં તો શરીરની પવિત્રતા ખોઈ દેશે.

મરદ અને ઓરતના શરીરો કાચના જેવાં છે. જેઓને ભાગવાની ધાસ્તી વગર સાથે લઈ જવાઈ શકાતાં નથી અથવા અડેકને સાથે અહડાવી શકાતા નથી, તેઓ એ એક જાતના ફળો જેવાં છે જે જે અડેકને અડે છે તો ગમે તેવાં સારા હોય તોપણ બગડે છે. અથવા તો એક વાસણમાં રહેલાં પાણી જેવાં છે જે ગમે તેવું તાણુ હોય છે તેને જ્યારે જનવર અડે છે તો તેની તાજગી જતી રહે છે. તેથી મારી દીકરી તારા શરીરને પારકા મરદના શરીર સાથે અલગવા દેતીના નહીં તો શરીરની પવિત્રતાનો નાશ થઈ જશે, અને શરીરને આવી રીતે બગાડશે જે ગમે તેવી રીતે નાહવાથી અથવા સાણુ લગાડવાથી પવિત્ર થઈ શકશે નહીં.

માટે મારી દીકરી, આવી છુટ લેતા બદ મરદોથી હુમેશાં દુર રહેજે, તેઓને તારા શરીર સાથે છુટ લેવા દેતી ના, કારણ મીઠાં બદામના ઝાડને એક બકરો ખેતાની જીભ લગાડે છે ત્યારે તે ઝાડ કવર થઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે આવા બદ મરદોના શરીરમાંથી, આંખોમાંથી, અને મોહમાંથી એવી તો અપવિત્ર શક્તિ બહાર પડે છે કે તારી પવિત્રાઈનો જલદી નાશ કરી નાખશે અને તુને બદ્દેલીમાં ફસાવી નાખશે.

ફોળા જ્યારે આખાં હોય છે ત્યારે તેઓને ઘાસમાં, રેતીમાં અને પાદડાંમાં કાઢતાં સાચવી રખાય છે, પણ એક વખતે તેઓને કાપવામાં કે ભાંજવામાં આવે છે તો તેઓને કાઢતાં સાચવી શકાતાં નથી. સીવાય કે તેઓને સાકરના સીરામાં મુરખો કરી રાખવામાં આવે, તેજ પ્રમાણે જેઓ પોતાની પવિત્રાઈ ખોઈ દે છે તેઓને અંદગી અને ભક્તિથી બદફેલીમાં સાચવી શકાય છે.

મનની પવિત્રતા.

જે છોકરીઓ મનની પવિત્રતા રાખતી નથી તેથી પણ પોતાની પાકદામાન ખોઈ દે છે. માટે મનની પવિત્રતા કેમ બગડે છે અને તેથી પાકદામાન કેમ ખોઈ દેવાય છે તે વિષે સમજણ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનમાં રાખજો કે જેથી અપવિત્ર થવાનો સંભવ કદી રહેશે નહીં.

આગળ જણાવ્યું તેમ મુખ્ય કરી આપણી બે ઈંદ્રીઓ આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે. જ્યારે મરદન્યતિના અવયવો નગન હાલતમાં નજરે પડે છે, ખરાબ ચેનચારા નજરે પડે છે અથવા પુસલાવનારા સ્પર્શો કાને પડે છે ત્યારે જો લાગણી ઉપર કાણુ રાખવામાં આવતો નથી તો એક સ્ત્રી બદકરમ કરે છે અને પોતાની પાકદામાન ખોઈ દે છે. જો આવા વખતે લાગણીઓ ઉપર કાણુ રહેતો ન હોય તો તુરત આવા દેખાવો

અને મરદોથી દુર થઈ જવું, અને બંદગી કરવી અથવા કોઈ બીજા કામકાજમાં મશગુલ થઈ જવું.

જો આવા બનાવોમાં લાગણી બગડતી હોય તો જાણવું કે આંખ, કાન અને લાગણી ઉપર કાણુ આવ્યો નથી અને એઓને કેળવવાની ખાસ જરૂર છે.

એક છોકરીએ આંખને એવી રીતે કેળવવી જોઈએ કે એક મરદનું શરીર અથવા અવયવ પછી તેઓ નખ હાલતમાં પણુ હોય તો તે નજરે પડતાં શરીરમાં ઘુરી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય નહિ. જો લાગણીનો બગાડો થતો હોય તો દુરથી આવા દેખાવો નજરે પડતા તે હીમતથી જોવા, સરમાઈ જવું નહી. વારંવાર આવા દેખાવો નજરે આવતાં લાગણીઓ ઉપર કાણુ આવશે અને લાગણી બગડતી અટકશે. એક સ્ત્રીને નરસ તરીકે હમેશાં કુટુંબમાં કામ પડે છે. માટે ધણીક સ્ત્રીઓને મરદ બિમારોની સારવાર કરવાની વખતે હૉસ્પિટલોમાં આવા દેખાવો માટે ખાસ શીક્ષણ આપવામાં આવે છે.

હાલમાં કેટલાક વિદ્વાનો “ જાતિ સંબંધી કેળવણી ” નીશાળોમાં દાખલ કરવાનો વિચાર કરે છે જ્યાં મરદ અને સ્ત્રીના જનન અવયવોનું ખાસ શીક્ષણ આપવા ધારે છે, જેથી જુવાન્યાઓમાંથી ખોટી શરમ દુર થાય અને એ અવયવોનો બદ ઉપયોગ કરતા અટકે અને તેને પવિત્ર રાખવાની કોશિશ કરે.

જો આવી ટક ન મળે તો તખીખી ખુસ્તકમાં જનન
 અવયવો વિષે ખુલાસા કરવામાં આવ્યા છે અને ચીત્રો
 આપ્યાં છે તે વાંચવા પણ આવા અભ્યાસથી લાગણીઓ
 અને વિચારો બગડવા દેવા નહીં પણ હમેશાં તેઓને
 અંકુશમાં રાખ્યા કરવા. આવી રીતે આંખ અને લાગણી
 ઉપર કાણુ આવશે, અને બગડી શકાશે નહીં. કાનને
એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઈએ કે મરદો તરફથી
 ગમે તેવા લલચાવનારા શબ્દો, પછી પ્યારના કાં નહીં
 હોય, તે કાને પડતાં જરા પણ લાગણીને બગડવા દેવી
 નહીં અથવા કાણુ ખોલી દેઈ મરદને વશ થવું નહીં. ગમે
 તેવા મીઠા અને ખરાબ કામ માટે પુસલાવનારા શબ્દો
 કાને પડે તો તેથી લલચાઈ જવું નહીં પણ તુરત સાવચેત
 રહેવું, અને જાણવું કે આ શબ્દો તને બદીમાં ફસાવા
 માટે બદમરદ બોલે છે, તેથી એવા શબ્દોને વશ થઈ
 બદ કરમ કરવા ફસવું નહીં પણ એવા શબ્દો તરફ
 તીરસ્કાર જાહેર કરવો અને તેને ઉલટી શીખામણ આપવી
 કે “હું તારી બેહેન જેવી લાગું અને મને બગાડવી એ
 તારી બેહેનને બગાડવા બરાબરનો, ગુનાહ તું કરે છે.”
 જેથી આ પુસલાવનારનું જોર તુટી જશે, અને જો વધુ
 કંટાળો આપે તો માખાપ અથવા ખીજા નેક મરદ અને
 સ્ત્રીઓને ખુલાસો કરી મદદ લઈ તેને દુર રાખવો.

વિચારો ઉપર એવો કાણુ રાખવો જોઈએ કે
 સામી જતી તરફથી જે જે લલચાવનારા દેખાવો નજર
 આગળ આવે અને તેઓ તરફથી જે જે પુસલાવવાના

જાબ્દો કાને પડે તેથી મનમાં ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય નહીં, જેવા ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે કે જટ કાઢી નાખવા અને મનને યાને વિચારોને કોઇ બીજી બાબત ઉપર રોકી દેવું અથવા બંદગી કરવી, અથવા કોઇ સાથે બલતી બાબદની વાતચીત કરવા મંડી જવું. પણ આવા બદવિચારોને મનમાં મુળ લેવા દેવું નહીં કારણ ખરાબ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવામાં આવે છે અને પંપાળવામાં આવે છે તો મન અને શરીરને નુકશાન કરે છે અને બદ કરમ કરાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા ધરમાં કોઇ લુચ્ચો માણસ દાખલ થવા આવે તો તેની પુછપરછ કરી તેને દરવાજા આગળથીજ હાંકી કાઢવામાં આવે છે તો તે ધરમાં નુકસાની થતી અટકી જાય છે પણ આવા માણસને જે દાખલ કરવામાં આવે છે અને આસરે આપવામાં આવે છે તો તે બદ માણસ તે ધરમાં ચોરી લુટફાટ અને બદ કરમ કરે છે અને તે ધરને ઘણું નુકસાન પુગાડે છે, એજ પ્રમાણે બદ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવાથી અને પંપાળવાથી એક માણસના મન અને શરીરને નુકશાન પુગે છે અને તે પાછળથી બદકરમ કરે છે. તેથી મનના દરવાજા આગળ એવી તકેદારી રાખવી કે ખરાબ વિચાર દાખલ થાય નહીં અને જે દાખલ થાય તો તુરત ઘણા તીરસકાર સાથે બહાર હાંકારી કાઢવા, જેથી બદકરમ કરતાં બચી જઇ શકાશે. બદ વિચારો આવતાં બંદગી કરવાથી અને ખુદા પાસે મદદ માંગવાથી પણ આવી બદલાલચો સામે થવાને શક્તિ

મળશે, માટે એવી મનની બગડેલી હાલત વખતે બંદગી કરવાની હમેશાં કાશેશ કરવી. અથવા તો અશો માણસો, બકતોની બંદગીના હેવાલો વાંચવા.

ખોરાક :—મન અને શરીરને પવિત્ર રાખવા સાદા ખોરાકની ખાસ જરૂર છે. જે વિચાર બગડતા હોય, હવસ ઉસકેરાતો હોય તો તીખો, ખાતો, મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહી, ચાહ, કાશી, દારૂ ગોશનો ખોરાક લેવો નહી, પણ દુધ, તરકારીનો ખોરાક લેવો, અથવા જરૂર નેગો અપવાસ પાળવો.

જે હવસ ઉસકેરાતો થણો હોય, ખાનગી અવયય ઉસકેરાયલી હાલતમાં આવે તે વખતે તે ઉપર ઠંડું પાણી ખુબ રેડવું જેથી હવસ નરમ પડી જશે અને ખાનગી અવયવ શાંત થઈ જશે.

મારી દીકરી આવી કાશેશોથી તું તારી પાકદા-માન સાચવી શકશે. જે પ્રમાણે ગોલાબનું ફુલ સુંદર લાગે છે કારણ તેમાં સુંદર પમરાત રહેલો છે, પણ જે એ પમરાત જતો રહે છે અને તેમાં મધકી થાય છે તો એજ ગુલાબને સર્વે કાઈ ધીકારે છે તેજ પ્રમાણે એક સ્ત્રીની સુંદરતા અને પમરાંત તેણીની પાક દામાનમાં સમાયલી છે પણ એક બગડેલી સ્ત્રી બદસુરત અને ગંધાતી માલમ પડે છે અને સર્વે તેણીને ધીકારે છે.

ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી નાક વગર બદસુરત માલમ પડે છે, તેજ પ્રમાણે એક સ્ત્રીનું નાક એજ તેણીની પાકદામાન અને આબરુદળત છે અને તે વગર એક ખુબસુરત સ્ત્રી પણ નકતી અને બદસુરત લાગે છે.

મારી દીકરી બદલાલચોથી દુર રહેવા અને ગમે તેવી આકૃતમાં પણ પાકદામાન સાચવી રાખવા માટે આપણા અશો જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો હમેશાં ગોખી રાખજો. યજ્ઞશનેના ૧૯) માં હામાં જણાવ્યું છે કે હરેમને જરથોસ્ત સાહેબને જણાવ્યું કે “ઓ જરથોસ્ત તને સારી દુન્યાનું રાજપાત આપું તું તારી અશોધ છોડી દે.” ત્યારે આપણા જરથોસ્ત સાહેબે જણાવ્યું કે “અગર મારો તન અથવા જન છુટાં પડે, મારાં હાડકાંના ચુરેચુરા થઈ જાય તોપણ મારી અશોધ છોડીશ નહી.” તેથી મારી દીકરી તારી સામે ગમે તેવી આકૃતો આવે, બદલાલચો આવે તોપણ તારી પાકદામાનને તજ દેતી ના. તારી પાકદામાનને પૈસાથી અને તારા જીવથી પણ વધારે કીમતી જાણજો, અને સાચવી રાખજો, તેજ તું મીનોધ સુખ ભોગવી શકશે અને હજારો શ્રીરેસતાઓ તને આશીશ દેશે અને તારી ખીદમત કરશે.



પ્રકરણ (૧૨) મું.

માળાપની સેવા.

—: ૦ :—

માળાપ:—મારી દીકરી ખરૂં સંસારનું સુખ ભોગવવા માગતી હોય તો પહેલાં માળાપની સેવા કરજે. માળાપની સેવા એ ખુદાની સેવા છે; કારણ માળાપ આ દુન્યામાં ખુદાના પ્રતીનીધી તરીકે દામ બળવે છે. જે પ્રમાણે આપણા હિન્દુસ્થાનમાં રાગનું કાર્ય આપણો “વાઘસરોય” કરે છે અને તેજ રાગનો પ્રતીનીધી અને સ્વરૂપ જેવો છે તેજ પ્રમાણે આ દુન્યામાં માળાપ એજ ખુદાનું સ્વરૂપ અને પ્રતીનીધી છે. મારા દીકરી વિચાર કરકે તુને આ દુન્યામાં હસ્તીમાં લાવનાર કોણ? તારા માળાપ. માળાપ પોતાના શરીરના લોહીમાંથી અને તેના ભોજે તને પેદા કીધી છે. તું તેઓનાજ માસ અને લોહીમાંથી પેદા થઈ છે.

તારી માતાએ નવ મહીના સુધી તને પેટમાં રાખી અને પોતાના લોહીમાંથી તારૂં પોષણ કીધું. નવ મહીના સુધી તને પેટમાં રાખવાથી તારી માતાને કેવી અડચણ અને વેદના ખમવી પડી હશે તેનો વિચાર કર.

જ્યારે આપણે ભુખ્યા થઈએ છીએ ત્યારે કોઈ આપણને ખોરાક પુરો પાડે છે ત્યારે આપણે આભારની લાગણીથી તેનો ઉપકાર માન્યે છીએ. પણ વિચાર કર મારા બેટી કે તારા માબાપનો આભાર કેમ વાલી શકશે? તારી માતાએ તને તરતરકારી અથવા ખીજ ખોરાકથી તને પેદા કરી નથી પણ ખુદ પોતાના લોહીથી તને પોષણ આપ્યું છે. નવ મહીના તું જ્યારે તારી માતાના પેટમાં હતી તે વખતે તેણીનું લોહી તારા શરીરમાં નાળયા મારફતે ફરી તારા શરીરને પોષણ મલતું અને તે ખીલતું હતું. વલી તને જન્મ આપતી વખતે તેણીને કેવી વેદના ખમવી પડે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. તું જો એક સુવાવડ-ખાનામાં જઈ જન્મ આપતી સ્ત્રીઓને તપાસે ત્યારેજ તેઓનો જન્મ આપતી વખતના દુઃખનો ખ્યાલ આવશે. વળી જન્મ આપ્યા પછી તેણી ચાલીશ દીવશ સુધી ખીજાના ઉપર રહી જે ખીમારી અને વેદના ખમે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. જન્મ આપ્યા પછી તેણી કેટલો વખત સુધી નબળી અને ખીમાર રહે છે એટલુંજ નહીં પણ ઘણીક સ્ત્રીઓ સુવાવડની વેદનાથી મરણ પામે છે પોતાના જીવનો ભોગ આપે છે. જે પ્રમાણે એક સીપાહ બચ્ચો (Soldier) પોતાના દેશના રક્ષણ માટે લડાઈના જખમોની વેદના ખમે છે અને લોહી અને જીવનો ભોગ આપે છે તેજ પ્રમાણે એક માતા પોતાના બાળકના રક્ષણ અને જન્મ વખતે પોતાના જનન અવયવના જખમો ખમે છે, લોહીનો અને કેટલીક વખતે જીવનો

ભોગ આપે છે. જન્મ આપતી વખતે એક સ્ત્રી પોતે
 જીવતી રહેશે એમ ખાતરીથી કહી શકતી નથી. માટે
 મારી દીકરી તારી માતાના આવા ભોગ માટે તુ તેણીની
 કેટલી આભારી છે અને આવા આભાર વાળવાને માટે
 તુ તારી આખી જીંદગી તેણીને અરપણુ કરે તો પણ
 પુરતી કહેવાય નહીં. પણ અહીયાંજ તેણીની વેદના,
 કાળજી અને ભોગ અટકતા નથી. જન્મ આપી રહ્યા
 પછી કાંઈ મહીનાના મહીના સુધી તેણી પોતાના લોહી-
 માંથી બનતું દુધ પોતાની છાતીમાંથી તને પાય છે અને
 તને પોષણ આપે છે. આખો વખત તારી આગળ રહે છે.
 પોતાની ઉંઘ અને આશાયશનો પણ ભોગ આપે છે,
 દીવસે તેમજ રાત્રે પણ તને રાહત આપવા કાલજી રાખે
 છે, ત્યાર પછી તને ખાતાં, બેસતાં, ચાલતાં શીખવવાને
 માટે કેટલી મહેનત લેય છે. મારી દીકરી, તુને પાળવા,
 પોષવા મોટી કરવા તારી માતા પોતાના લોહીનો, જીવનો,
 આશાયશનો, ઉંઘનો કેમ ભોગ આપે છે તેનો ખ્યાલ
 હવે સારી રીતે આવ્યો છે અને આવા ભોગનો બદલો
 તું આ દુન્યામાં કદી પણ પુરતો વાળી આપી શકશે
 નહીં. તારી માતાની આખી જીંદગી સુધી ખીદમત કરશે.
 સેવા કરશે તોપણ જે જેહમત અને જતી ભોગ તારી
 માતાએ તારે માટે આપ્યો છે તે વાલી શકશે નહીં. માટે
 મારી દીકરી, તારી માતાને હમેશાં સુખ અને આનંદમાં
 રાખવાની કોશિશ કરજે. કારણ તેણીને સુખ મળશે તોજ

તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. માણસજાતમાં ખામી તો હોય છે તેમ ધણીક વખતે માતાઓ પણ ખામીવાળી હોય છે. પણ તેણીની ખામી તું જોતી ના, તેણી તરફથી કાંઈખી તને ખમવું પડે તે સર્વે શાંતીથી સહન કરજે, કારણ તેણીએ જે ભોગો તને પાળવા પોષવામાં આપ્યા છે તેના કરતાં તું વધુ ભોગ આપી શકશે નહી, અને તેણીએ જે જે સહન કીધું છે તેવું ગમે તેવું તેણી તરફના દુઃખ છતાં તું તેટલું સહન કરી શકશે નહી. માટે મારી દીકરી, ગમે તેવું દુઃખ પણ તને માતા તરફથી મળે તે છતાં તેણીની સેવા કરજે અને તેણીના આશીશ મેલવવાની કોશિશ કરજે જેથીજ ધરસંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. જે ધરમાં માતા અને ફરજંદ વચ્ચે કંકાશ હોય છે તે ધરમાં સંસારી સુખ હોતું નથી.

પીતા :—મારી દીકરી, તારા પીતા તરફથી તને સંસારસુખ અને સગવડ કેટલી મળે છે તેનો ખ્યાલ કીધો છે? તું તારા પીતાના લોહી અથવા ખુનથી પેદા થઈ છે. તારો પીતા તને દરેક રીતની ધરમાં સગવડ આપવા, કેળવણી આપવા, કપડા, ખોરાક વિગેરે માટે રાત અને દીવસ જેહમત ખેંચે છે. પોતે તન અને મનનો ભોગ આપી રોજ કલાકોના કલાકો પોતાના ધંધા વેપારમાં મહેનત કરી સેંકડો રૂપિયા કમાઈ તને સગવડ આપવામાં તે પૈસા વાપરે છે. તને સારી કેળવણી આપવા માટે અને સંસાર સુખી કરવા, પરજાવામાં તે કેટલો કાળજીમંદ રહે છે અને રાત દીવસ કેટલી જેહમત ખેંચે

છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ ! અને તારા પીતા તરફથી જે સંસારી સુખ મળે છે તે ઉપર વિચાર કર અને આભારની સાગળી સાથે તારા પીતાને દરેક રીતનું સુખ અને શાંતી આપવાની તારી ફરજ હમેશાં અદા કરજે.

તારા માતપીતા તુને હસ્તીમાં લાવવા અને પાણી-પોષી મોટી કરવા શું શું રાત અને દીવસ જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર તું ધ્યાન પુગાડશે તો માત્રમ પડશે કે માતપીતા ખરેખર આ દુન્યામાં ખુદાના સ્વરૂપ તરીકેજ કાર્ય બજાવે છે અને તેઓની સેવા કરવી એ ખુદાની સેવા કરવા બરાબર છે, અને તેઓને સુખ અને આનંદ આપવાથીજ તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે, પણ જો તું તેઓને દુઃખી કરશે તો કુદરતના શ્રાપ તારી ઉપર ઉતરશે અને તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે નહીં એ ખાતરીથી યાદ રાખજે.



પ્રકરણ (૧૩) મું.



પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.



મારી દીકરી, જુવાની ખીલતાં જે સર્વેથી અગત્યની બાબદ બ્યાનમાં રાખવાની છે તે પ્યારની છે.

થોરોલ્ડ (Thorold) નામનો વિદ્વાન જણાવે છે કે “સ્ત્રીના મનથી પ્યાર આખી કુદરત છે, પ્યારથીજ તે કુદરત હાલે છે, વધે છે, અને પાકત થાય છે. પ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીરદી સમાયલી છે, પ્યારમાંજ તેણીની દીલની ખુશાલી સમાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાનગી વાત છુપાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે; અને પ્યારમાં તેણીનો ઉંચામાં ઉંચો મોભો સમાયલો.” એક સ્ત્રીની જીંદગીમાં પ્યાર આટલો બધો અગત્યનો ભાગ બજાવે તો એક જુવાન છોકરીએ એ બાબદમાં ઘણી સાવચેતી રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કારણ ઘણીક છોકરીઓએ પ્યારના જુસ્સા ઉપર પોતાનો કાબુ ખોઈ દઈ પોતાની આખી જીંદગીની ધુળધાણી કરી નાખી છે અને પોતે અને પોતાનાં કુટુંબને હીનપસ્તીમાં લાવી મુક્યું છે. આંધળા પ્યારથી ઘણી સંભાળ રાખવાની

જરૂર છે. ઘણીક છોકરીઓમાં આંધળો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે આંધળી બની જાય છે. તે કોણ સાથે પ્યાર કરે છે તેની સંભાળ રાખી શકતી નથી અને કોઈ બદ જીવાનની મોહીનીમાં ફસે છે. કોઈ સમજાવે છે તો તેનું માનતી નથી અને આંધળી બની બદ જીવાનની ઝાળમાં ફસે છે અને આખી જીંદગી સુધી દુઃખી થાય છે અને પોતાના નસીબને ઊંધું વાળે છે. મારે પ્યારમાં પડતી વખતે શું સંભાળ રાખવી જોઈએ તે વિશે સલાહ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનમાં રાખજે નહીં તો આખી જીંદગી સુધી પસ્તાશે.

આપણે આગળ તપાસી ગયા તેમ જો જાતિ વચ્ચે કુદરતે ઘણું આકર્ષણ મુક્યું છે, કે તેઓ અકેક તરફ ખેંચાઈ, અકેક સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાઈ વસ્તીનો વધારો કરે. જેમ જેમ જીવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ આ બન્ને જાત તરફનું આકર્ષણ વધતું જાય છે અને એક જાતિ બીજી જાતિ સાથે જોડાવાની કોશિશ કરે છે. આવી વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. મારી દીકરી, જ્યારે પણ કોઈ મરદ તરફ આકર્ષણ ઘણું થાય ત્યારે જો બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે એક તો તે મરદ ખીજનો ભરથાર ન હોય, કારણ પારકા મરદ સાથે આવું આકર્ષણ અથવા પ્યાર કરવો ગુનાહનું કામ છે. કેટલીક સ્ત્રીઓએ ખીજના ભરથારો સાથે પ્યાર કરી તે મરદની પોતાની બાયડીને હમેશની દુઃખી કીધી છે અને આવી

રીતે પારકા મરદોને ફસાવી તેઓના સુખી સંસારમાં આકૃત વરશાવે છે અને લોકોની બાંધી છોકરાંની હાથ લે છે. લોકોના સંસારમાં વધવાત, મારફત અને ખુનો થાય છે. માટે મારી દીકરી, કાંઈના મરદ સાથે કદી પણ પ્યારમાં પડતી ના અને બગાડતી ના નહીતો તેના બાંધી છોકરાંની હાથથી તું હમેશની દુઃખી થશે. પારકી સ્ત્રીના ધણીઓને તારા બાંધ તરીકે સ્વિકારજે અને તેજ પ્રમાણે વર્તજે. અને કાંઈનો ધણી તારી સાથે પ્યારમાં પડી હવસી છુટ લેવા આવે તો તેને ધીકકારી કાઢજે અને તેને બાંધ તરીકે વર્તવાની શીખામણુ દઈ તેનેથી હમેશાં દુર રહેજે.

હાલના જમાનામાં પ્યારને નામે હવસી લાગણીને ઉત્તેજન આપનારા ધણાક શીલસુદ્ધ નીકળી પડ્યા છે. જેઓએ સંસારી પવિત્રાઇનું નખખોદ વાળ્યું છે અને માણસને જનવરી હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. આ શીલસુદ્ધ એમ જણાવે છે કે ખુદાએ બે જાતી બનાવી છે કે તેઓ અકેક સાથે પ્યાર કરે અને મળાદ કરે. આ શીલસુદ્ધ જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર માનતા નથી, પણ જે પ્રમાણે જનવરો પોતાનો હવસ કાંઈની સાથે તૃપ્ત કરે છે, તે પ્રમાણે માણસોએ પણ વર્તવું એવું તેઓની શીલસુદ્ધ ઉપરથી અનુમાન થાય છે. આવી રીતે પ્યાર કરવાના છુટાપણા (free-love) ની બદી દુર કરવા જણીતો રશીયાનો શીલસુદ્ધ લીયો ટોલ્સ્ટોય (Leo Tolstoy) લખે છે કે “ And in order to avoid them it

is necessary that the view of sexual love should be changed that men and women should be educated both by parents and by public opinion to look upon falling in love and the sexual affection connected with it, both before and after marriage, not as a poetical, elevated condition as present but as an animal condition degrading to man. And that a violation of the marriage promise of fidelity should be censored by public opinion at least as severely as violation of monetary obligations and commercial frauds, and not extolled as it is now in novels, verses, songs, operas, etc."

સામી જાતી સાથે છુટથી પ્યાર કરવાથી થતી ખરાબી દુર કરવા માખાપો અને જાહેર મત વડે નર અને નારીઓને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઈએ કે સામી જાતી સાથે પ્યારમાં પડવું એ કાંઈ ઉંચ લાગણીનું પેદા થવું નથી, પણ માણસને હવસી બનાવી તેઓને જન-વરી હાલતમાં લાવી મુકે છે. વળી પરણેલાંએ લગનના વચનનો ભંગ કરી એવકા થઈ પારકાઓ સાથે પ્યાર કરવા જાય તેઓને, ચોરો, વેપારમાં કાવાદાવા કરનારા, પૈસાન

વાયદાનો ભંગ કરનારની માફક જાહેર રીતે સખ્ત ઠપકો આપવો જોઈએ, અને હાલમાં વાર્તામાં, કવીતા, ગીતો અને નાટકોમાં તેઓની વાખવાખી કરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે થવું ન જોઈએ.”

પારકા મરદો સાથે પ્યારમાં પડતાં ઘણીક સ્ત્રીઓ હવસી અને જાતિ સંબંધી પવિત્રાધનો ભંગ કરે છે, તેમ થવું જોઈએ નહીં. જ્યારે આવું બદઆકૃષણ પેદા થાય ત્યાંથી હમેશાં દુર રહેવું જોઈએ, કે પાછળથી માંથાં પરીણામમાંથી બચી શકાય છે.

પ્યાર અને હવસ :—હવે પ્યાર અને હવસ વિષે જાણવાની જરૂર છે.

એક કવી કહે છે કે “Love is a spiritual coupling of two souls.” પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોષ જોડાણ છે.” ત્યારે ખરો પ્યાર આત્મીક શક્તિ સાથે સંબંધ રાખે છે, જ્યારે હવસ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ શરીરી આકૃષણથી સામી જાતી સાથે સંબંધમાં આવે છે તેઓ છેવટે શરીરને બગાડે છે અને હવસી બને છે, માટે પારકા મરદો સાથે કદીપણ શરીરી આકૃષણ ઉત્પન્ન કરવું નહીં. નહીંતો બીજામાં ફસી જશે અને બદફેલીનું કામ કરશે.

હવે પરણ્યા માટે કોઈ જીવાન સાથે પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કોઈખી

જીવાન જેની ચાલચલણ, તેના માખાપ, તેની તંદરોસ્તી તેની સંસાર ચલાવાની શક્તિ વિષે તને પુરતી માહિતી હોય નહીં ત્યાં સુધી પ્યારની શક્તિ ખીલવતી ના. એ વિષે જરથોસ્તી ધર્મ શું શીખવે છે તે ધ્યાનમાં રાખજે.

રામયસ્તના (ક. ૪૦) માં જણાવે છે કે “અમે જીવાન અને ખુબસુરત ધણી મેળવ્યે જે જ્યાંસુધી અમે જીવ્યે ત્યાંસુધી અમારું પોષણ કરે, જે અમેને ફરજંદ જણાવે અને ડાહપણુ બરેલી મીઠી જખાનવાળો હોય.” દરેક છોકરીની આ બંદગી હોવી જોઈયે. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીએ નીચલા ગુણો ધરાવનાર ખાવીંદની ખાહેશમાં રહેવું જોઈયે :

(૧) જીવાન—બુદ્ધો નહીં.

(૨) ખુબસુરત—જો ખુબસુરત ન હોય તો તંદરોસ્ત દેખાવવાળો હોવો જોઈયે.

(૩) પોતાની ઓરત અને ફરજંદનું પાલણુપોષણ કરી શકે તેવો. દરેક જીવાન છોકરીએ એ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી, તેની કમાઇ ઉપર ખુબ ધ્યાન રાખવું, નહીં તો કદીપણુ સુખી જીંદગી ગુજરી શકાય નહીં.

(૪) મરદાનગીવાળો અને તંદરોસ્ત કે જેથી ફરજંદની વૃદ્ધિ થાય. તંદરોસ્ત બરથાર એ સર્વેથી અમતની બાબદ છે, કારણુ જો બરથાર તંદરોસ્ત હશે તોજ સારી રીતે સુખ્યેન અને પાલન કરી શકશે.

(૫) ડહાપણવાળો-ઉછાછળો અને કમઅકલી ભર-
થાર સાથે સુખમાં રહેવું એ કેવળ અશક્ય છે. શાંત
સ્વભાવનો જોઈએ. ઉપલા સદ્ગુણવાળો ભરથાર શોધવા
જરથોસ્તી ધર્મ એક સ્ત્રીને સુચવે છે. એવા સદ્ગુણો
તમે કોઈ જીવાન્યામાં જુઓ ત્યારેજ તેની ઉપર તમારો
પ્યાર બાંધજો નહીં તો પાછળથી દુઃખી થશો.

કોઈખી છોકરાના માબાપની મરજી ન હોય તો કદી
પણ ત્યાં પ્યારની શક્તિને ખીલવતીના, નહીં તો મોટી
મારામારી કુટુંબો વચ્ચે ચાલશે, પ્યારમાં અને લગનમાં
વીધનો પડશે, અને તું અને છોકરો મુસીબત અને હીણ
પસ્તીમાં આવશે, અને માબાપો પણ દુઃખી થશે, માટે
આવા કેસોમાં દહાપણ વાપરી આવા નામરજીવાળા
કુટુંબના છોકરાથી હમેશાં દુરનીદુર રહેજો. પ્યારને
ખીલવા દેતી ના, નહીં તો આક્રમકમાં આવી પડશે એમ
ખાતરીથી જાણજો. લગનમાં માબાપોની સલાહ અને
મરજીની ધણીજ જરૂર છે. તેઓ પોતાના ધણા વર્ષના
અનુભવથી કાંઈ તપાસ કરી સારીજ સલાહ આપશે, જે
ઉપર ધ્યાન પુગાડવાની જરૂર કોશેશ કરજો.

કોઈખી અંગ્ગણો છોકરો જેના લક્ષણ વિષે તું
જાણતી ન હોય, તેણીની તેમજ તે છોકરાના કુટુંબ વિષે
પુરતી માહિતી ન હોય તો તેવા છોકરા સાથે પત્રવહેવાર,
અથવા ધણી મીત્રાચારી રાખતી ના, નહીં તો પછી કોઈ
ખરાબ છોકરાની ઝાળમાં ફસી પડશે અને હીણપસતી

સાથે લગન કરવાં પડશે. માટે કોઈથી છોકરા સાથે કોઈથી રીતનો વહેવાર રાખે તે અગાઉ ખુબ સાવચેત રહેજો નહીં તે ફસી પડશે.

લગનનું વચન :—મારી દીકરી ઉપર જણાવ્યા મુજબની તપાસ કર્યા વગર કોઈથી છોકરાને લગનનું વચન આપતી ના. ગમે તેવા કાલાવાલા કોઈ છોકરો કરે તોપણ લગનનું વચન આપવું નહીં, કારણ પાછળથી તને તે છોકરો ખરાબ માલમ પડ્યો. તો તારે વચનથી ફરવું મુશ્કેલ થઈ પડશે. અદરાતું એજ લગનનું વચન છે, માટે અદરાયા અગાઉ કોઈને વચન આપતી ના અને કોઈ સાથે પત્ર વહેવાર પણ કરતી ના. ઘણીક છોકરીઓ માઆપથી છુપું રાખી કોઈ છોકરાને એકદમ વચન આપે છે એમ થવું જોઈએ નહીં.

માઆપની અરૂં કોઈને પણ વચન આપતી ના. માઆપો પુરતી તપાસ કરશે, તારા ભલાંને માટે પુરતી કોશિશ કરશે માટે આવી રીતે કોઈને પણ વચન આપતી ના. જે ઉતાવળમાં કોઈ નાલાયક છોકરાને વચન આપશે તો હમેશની દુઃખી થશે અને તારું નસીબ પણ ઉંધું વાળશે. એ વિષે જણીતો લેખક ડૉ. જોનસન (Dr. Johnson) શું જણાવે છે તે ઉપર ધ્યાન પહોંચાડ. “મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જે નાની વયમાં ભારે ઇચ્છા, દરિયાફત, ભવિષ્યને વિષે વિચાર આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતીના મળતા

વડાપણું વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા સિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી કોઈક સંજોગે સાથે મળે, અથવા તો કાંઈ ઠગાઈથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક બીજાં તરફ નજર ફેંકે, એક બીજાં તરફ તેઓ જો ચાહ બતાવે અને ઘરે જઈ એક એકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઈ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી સ્ત્રીને ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે ખેચન લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે તેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીયું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઈને આંધળાપણું છુપાવેલું ત્યારપછીજ માલમ પડે છે તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જાંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ઘાટકી છે એમ વિચારે છે.”

માટે આ લગ્નની બાબતમાં કદી પણ ઉતાવળી પડતી ના.

અદરાયા પછી પણ ઘણી સંભાળની જરૂર છે. અદરાયા પછી એકલાં સાથે ફરવા જવું અથવા એક બીજા સાથે શરીરની છુટ લેવી નહી, કારણ ઘણેક ઠેકાણે ઉતાવળમાં અદરાવ્યા પછી છોકરા છોકરી ખરાબ માલમ પડે છે તો કેટલાકે કારણ તોડી નાખે છે. જો કે એમ ચવું વાજખી કહેવાય નહી. લગ્નનું વચન આપવા અગાઉ સર્વે તપાસ થવી જોઈયે. પછીજ અદરાવું જોઈયે. તેથીજ

અદરાયા પછી પણ સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કાંઈ દીતની શરીર સાથે છુટ લેવી જોઈએ નહીં.

મારી દીકરી, એક બીજી સાવચેતી એ રાખવાની છે કે જે ઘણાક જીવાન્યાઓ વેશ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જાય છે, અને એપી દરદોવાળા હોય છે, માટે છોકરાની તપાસ કરવી જોઈએ કે તે વેશ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જાય છે કે રાતના ભટકે છે કે આવા છોકરાઓ એપી રોગ ધરાવે છે.

ફેરનીયર (Fournier) નામનો તબીબ જણાવે છે કે “In a total of 572 syphilitic women, who have come to me in my private practice, I find not less than 81 who have contracted syphilis from their husbands in the early days of marriage.” મારી તબીબી સારવાર હેઠળ ગરમીના એપી રોગવાળી સ્ત્રીઓના પછર કેસોમાં ૮૧ સ્ત્રીઓએ પોતાના ભરથાર તરફથી આ એપી રોગ મેળવ્યો હતો.”

ડાક્ટર એલબટ્ટ (Dr. Albutt) એક દાખલો આ પ્રમાણે આપે છે. “એક કલાક આવો એપી રોગવાળો હતો અને પરણ્યો તેની થોડો વખત અગાઉ દવા લીધી અને એમ ધાર્યું કે તેનો આ જુરો રોગ સાંજે થયો છે. તેને પરણ્યાને થોડો વખત થયો નહીંને આ રોગ પાછો ઉભરી નીકળ્યો. પોતાની બાઈની સંગતમાં

આવ્યાથી તેણીને આ ચેપી રોગ લાગુ પડ્યો, એ પછી થોડા વખતમાં આ આગ્નરના રોગથી ભેગાંના દરદની ખીમારી લાગુ પડી અને મરણુ પામ્યો. તેના મરણુ પછી થોડા વખતમાં તેની બાઈડીએ આવા ચેપી રોગવાળા બાળકને જન્મ આપ્યો, ત્યાર પછી તેણીને ઘણોજ સખત આગ્નર લાગુ પડ્યો, ચામડીનું દરદ, માથાનો દુખાવો, નજળો, પાઠાં અને તેના આખાં શરીર ઉપર ચુમડાના ડાગ પડ્યા, તેણીની તંદરોસ્તી બગડી ગઈ, માંસ તવાતું ગયું, શક્તી જતી રહી, ખોરાક ઘણો થોડો લેવાતો, ઝાડાનો મરજ લાગુ પડ્યો, છેલ્લે ફેફસાં તુટવા માંડ્યા અને પછી મરણુ પામી, અને તેણીના બાળકને ધર્મ-ખાતાંને સોંપવામાં આવ્યું.”

માટે મારી દીકરી, વેશ્યા સ્ત્રીઓને ત્યાં જતા રખડતા છોકરાઓથી હમેશાં દુર રહેજે, તેઓ સાથે પરણતી ના.

મારી દીકરી, જ્યાંસુધી કોઈના છોકરાના માળાવની ખુશી હોય નહીં અને તે સંસાર ચક્ષાવવાને પુરતી જોગવાઈ ધરાવતો હોય નહીં, જ્યાંસુધી તું કોઈ છોકરાના સદગુણો પુરતી રીતે જાણતી હોય નહીં, ત્યાંસુધી કદી પણ કોઈ છોકરા સાથે પ્યારમાં પડતી ના, પરણવા વિષે પત્રવહેવાર કરતી ના, પરણવા વિષેની વાત કરતી ના, અથવા કોઈ રીતનો વહેવાર રાખતી ના અને વચન નો કદી પણ આપતી ના નહીં તો ફસી જશે. ખુબ સાવચેત રહેજે.



પ્રકરણ (૧૪) થું.



લગનની ફીલસુફી.

“Marriage is a lawful conjunction of one man and one woman, that they two may be one flesh, or, as it were incarnated one to another.”—Stock.

જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ.

અક સ્ત્રીની જીંદગીનો એક ઘણોજ અગત્યનો બનાવ તે લગન છે. દરેક માણસને સંસાર ચલાવવાને સામી જાતિનો એક સાથી શોધી કાઢવાની જરૂર પડે છે. આ સાથી કેવા પ્રકારનો છે અને તેની પસંદગી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તેની ઉપર તેના સંસારના સુખ અથવા દુઃખનો પાયો નખાય છે.

લગન કરવા પછી યાને કપાળે લગનનો ટીલો ચોંટયા પછી, પોતાના પસંદ કીધેલા સાથીને તજી શકતા નથી, તેથી સાથી પસંદ કરવા માટે ઘણી દુર અંદેશી અને ડહાપણની જરૂર છે. નહીં તો પાછળથી આખી જીંદગી દુઃખમાં કાઢવી પડશે.

લગન અને કુદરતનો કાયદો.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જોથી કરી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહીં. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાળી ચીજોથી ભરપુર થઈ ગઈ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વીભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ આડપાન પોતાના ખીયાંમાંથી પોતાના જેવાં ખીજાં આડપાન પેદા કરે છે, માછલી પોતાના ગર્ભમાંથી ખીજાં સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેર પોતાના ઈંડાંમાંથી ખીજાં પંખેરા પેદા કરે છે અને જનવરો પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણસ અને જનવરની પેદા કરવાની શક્તિમાં અત્યંત ફેર છે, કારણ માણસને મન શક્તિને વિચાર કરવાની શક્તિ હોવાથી તે પ્યાર અને નીતીના કાનુનથી પોતાનો વંશવેલો વધારે છે. લગન એ મરદ અને ઓરતનું પ્રેમ અને નીતીના કાયદા વડેનું એક જોડાણ છે.

ખરો પ્યાર એ ખોદાઈ આકર્ષણ છે.

કુદરતે બે જાતી પેદા કીધી છે તેનું એક મુખ્ય કારણ ખોદાઈ શક્તિનો માનવીને ખ્યાલ આપવાનો છે. એક કવીના કહેવા પ્રમાણે “પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઈ જોડાણ છે.” ખુદા સર્વવ્યાપક છે તેથી તે

મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે, તેઓના આત્મામાં તે છુપાઈ બેઠો છે, અને અકેક તરફ આકર્ષણ કરે છે. જે સ્ત્રી પોતાના પતિને વફાદાર રહે છે, અને ખરા પ્યારથી તેની સેવા કરે છે તો ખુદાના દરશન તેના ભરથારમાંથીજ થાય છે. આવી સ્ત્રી જ્યારે પોતાના ભરથાર આગળ બેસે છે ત્યારે તેના પતીની અંદરથી ખુદાઈ શક્તિ અને ખુદાઈ આનંદ પ્રગટી નીકળે છે, તેની ચળકતી આંખની અંદરથી ખુદાઈ નુર નજર આગળ આવે છે. તેના માયાળુ આભારના પ્રેમાળ શબ્દો ખુદાઈ સાથની વાતચીતનો તેને ભાસ આપે છે. જેથી તેણી આ દુન્યામાંજ બેહેસ્તનો આનંદ મેળવી શકશે. કદી પણ તારા ભરથાર સાથે ખરાબ વર્તણુક ચલાવતી ના અને ખીવફા થતી ના એજ મારી છેલ્લી સલાહ છે. મારી એક મુખ્ય નેમ તને એક પ્રેમાળ અને પતિવ્રતા વફાદાર મહોરદાર તરીકે દરેક આફત અને લોભલાલચમાં, નીવડેલી જોવાની છે, અને તે માટે થોડા વિદ્વાનોના મતો અને દાખલા રજુ કરું છું. ટુલર (Tuller) જણાવે છે કે “પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને હોના, ખોદા આપે તેનાં કરતાં જાસ્તી સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેલવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માંગો. લખ કાંઈ ઓળીમપસની ટાંચની કાની તદ્દન ખુલી વાદળાં વગરની નથી પણ લખમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો.

અને જ્યારે તોફાન મટી જશે. ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરોસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે ખુલ્લુલ વસંત રૂતુમાં થોડોજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઈંડાં પર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૂચું થઈ જાય છે. જાણે કે તેની ખુશમીઝાજી નાનાં બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઈ ગઈ હોય તેમ, તોપણ જે કાઈ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો બદલો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુંટી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર પુરતો આશાનીથી વાળી આપે છે.”

માટે મારી દીકરી સંસારની ફરજ બજાવવા જે વેદના પડે તે ખુશમીજાજી સાથે સહન કરજો.

એક મહોરદારના સદગુણ:—જેરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) જણાવે છે કે “એક નેક મહોરદાર એક માણસને ઇશ્વરની છેલ્લી અને ઉત્તમ બક્ષેશ છે, તે મરદનો ફિરેસ્તો અને નહિ ગણાઈ શકાય તેવા સદગુણો ધરાવનાર પ્રધાન છે, તેના સદગુણોનું તે એક ગહવેર છે, તેના ગહવેરનો તે એક દાબડો છે, તેનો અવાજ ગાયન જેવો મધુર છે, તેનું હસવું તેનો ચમકતો દિવસ છે, તેની ચુમી તેના નીરદોષપણાનો રખેવાળ છે, તેના હાથો સલામતીના કતેરા છે, તે તેની તંદરોસ્તીનો મલમ છે; તે જીંદગીનું સત્વ છે; તેનો ઉદ્વેગ તેની ખાતરી બરેલી દોલત છે, તેની કરકસર તેનો સલામતી બરેલો કારબારી છે, તેના હોઠો તેના વફાદાર સલાહકાર છે,

તેણીની છાતી તેની ચીંતા અને સંભાળનો તકિયો છે, અને તેણીની બંદગી તેના ઉપર ઇશ્વરી આશીરવાદ વરસાવનાર ગોઠીયો છે.” મારી દીકરી એક મહોરદાર તરીકે આવા સદગુણ વાપરજે.

તારો ભરથાર તે તારો કોણુ? :—કવિરાજ શેક્ષપીયર જણાવે છે કે “તારો ભરથાર તારો શેઠ, તારી જીંદગીનો તથા તારો રખેવાળ, તારું સર, તારો રાજા, તારો સંભાળ લેનાર, અને તારું ગુજરાન કરવાને માટે દરીયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પોતાનાં શરીરને કષ્ટ આપનાર છે. જ્યારે તોફાની રાતના અને ઠંડા દિવસોમાં (ચાકરીની) સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સહીસલામત ઢાંચમાં ધર રહે છે. તારી પાસેથી પ્યાર, સુંદર ચહેરો અને ખરી તાબેદારી શિવાય બીજું કંઈપણ તે માંગતો નથી.”

જુદદીન લગન.

મારી દીકરી તને જુદદીન લગન વિષે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ હાલમાં ઘણીક છોકરીઓ જુદદીન સાથે પરણી છે, કેટલીકો દુઃખી થઈ છે અને કેટલીકો ક્રોધે મરણ પામી છે, માટે કોઈની જુદદીન છોકરા સાથે ઘણો વહેવાર રાખતી ના કારણ ઘણો વહે-

વાર રાખતાં અડેક તરફ આક્રમણ થતું જાય છે અને જ્યારે આક્રમણ થતું વધી જાય છે ત્યારે તેઓને જોડાઈ જવું પડે છે, અને છેવટે હીનપસતી સાથે પરણવું પડે છે.

જુદદીન લગનો સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો.

(૧) જુદદીન લગનોની શરૂઆતજ દુઃખથી થાય છે, પહેલાં તો આ લગનથી બન્ને પક્ષના માબાપો નારાજ હોય છે, તેઓ પોતાનાં બચ્ચાંને માટે કકલે છે, હાય અને અફસોસ કરે છે, તો આવાં લગનમાં પહેલાં તો પોતાના પ્રિય માબાપોની હાય તેઓ લે છે તેથી તેઓના લગન સુખી નીવડતાં નથી.

(૨) જુદદીન લગનથી જુદી જુદી કેમો વતીક નાપસંદ થાય છે, આવા લગનવાળાઓને બન્ને કામની ઉંચી સોસાયટી આવકાર દેતી નથી. પણ ધીક્કારની નજરે જાય છે. તેથી તેઓ પેલો “ ઘોભીનો કુતરો નહીં ધરનો કે ઘાટનો,” તેમ બન્ને બાજુની ઉંચી સોસાયટીનો ધીક્કાર ખેંચે છે તેથી તેઓના સંસારના સુખનો ભંગ થાય છે, અને તેઓમાં બેદીલી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) જુદદીન લગનથી પરણેતરોમાં સંપૂર્ણ એક-દીલી માલમ પડતી નથી, કારણ તેઓ જુદાં જુદાં લોહીના, જુદા જુદા ધર્મ ધરાવતા, જુદી જુદી રીતભાત

ધરાવનારા હોય છે. અકેકના વીચારો અને રહેણીકગમ્મી તદ્દનજ ભુદી હોય છે.

(૪) ભુદ્દીન લગનથી અકેકનો પ્રેમ અને એક દીલી લાંબો વખત ન રહેવાથી તેઓના આળસો જન્મે છે તેઓ પણ કુદરતી રીતે કુસંપી, નયળા શરીરના અને નયળાં મનના પેદા પડે છે. વળી જો તેઓએ એકજ ધર્મ અખત્યાર કીધો ન હોય તો તેઓના છોકરાંઓને કયો ધર્મ શીખવવો એ મુશ્કેલ કામ થઈ પડશે, અને છોકરાંઓ અધર્મી જન્મી ગુજારશે. આવાં કારણોને લીધે ભુદ્દીન લગનો અંતે દુઃખી નીવડે છે.

(૫) ભુદ્દીન લગનમાં પુરતી એકદીલી ન હોવાથી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર પણ રહેતા નથી અને ઘણીક રીતે બેવફાઈથી છુટાં પડે છે, કારણુ ઘણીક વખતે આવાં લગનો હવશી આક્રમણથી અથવા પૈસાની લાલચથી થાય છે અને તેને માટે પોતાના માતપીતા અને ધર્મને ખીવફા થાય છે, તો પછી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર તે ક્યાંથી રહી શકે ?

(૬) મારી દીકરી એમ ધાર કે તું એક ભુદ્દીન ચાને પારકા ધર્મના મરદ સાથે પરણી અને થોડા વખતમાં તારો ભરથાર મરણુ પામ્યો અને તારા પૈસા ટકા જતા રહ્યા તો પારકી જાત તુને કાંઈ રીતની મદદ કરશે ? નહીં તુને તારાં માબાપ મદદ કરશે કે નહીં પારકી જાત મદદ

કરશે તો તું તે વખતે નીરઆધાર થઈ પડશે. વળી જો તારો ભરથાર પાછળથી લુચો નીવડ્યો તોપણ તું નીર-આધાર ફસી પડશે માટે મારી દીકરી જુદાદીન અથવા પારકા ધર્મના મરદ સાથે ધણો વહેવાર રાખતી ના અને પરણતી પણ ના નહીં તો તદ્દન ફસી જશે. અને હમેશની દુઃખી થશે.



પ્રકરણ (૧૫) મું.

શ્રીઓના પતિવ્રતાના સદગુણોના બહુવા
લાયક દાખલાઓ.

પરણેલી સ્ત્રીનો સર્વેથી મોટો સદગુણ વફાદારીનો છે. પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવું અને તેને સંસારમાં મદદગાર થઈ તેને સુખ આપવું એ દરેક મહોરદારની ફરજ છે.

જે સંસારમાં સ્ત્રી વફાદાર રહેતી નથી તે સંસારમાં કળયો કંકાસ થાય છે, વળી ધણીક વખતે ધણા ભયંકાર પરિણામ આવે છે, અને ખુન પણ થાય છે, માટે દરેક સ્ત્રીઓએ એ સદગુણ ખીલવવો જોઈએ. એ વિશે આપણા ધર્મમાં જજોજગ ધણા ફરમાનો આપ્યાં છે. વીસપરદ (ક. ૩. ૬૦ ૨૦ માં તેમજ અઘવીસુગ્રેમ ગેહમાં પોતાના ખાવીદના હોકમને માન આપનાર (રતુક્ષત્રામ) સ્ત્રીને યાદ કીધી છે.

વીરાક્તનામામાં જણાવ્યું છે કે પોતાના પતિનું પત ન રાંખનારી અને તેના હોકમને માન ન આપનારી સ્ત્રી દોષખમાં જાય છે, અને ત્યાં તેણીને શિક્ષા પણ ધણી

થાય છે, પોતાના ધણીને કદુવા દેનારી અથવા બદ શોખન વાપરનારી અને સામા જવાબ કરનારી ભૂરી સ્ત્રીને માટે પણ દોષજન્યમાં ભારી શિક્ષા જણાવે છે.

અવસ્તા જમાનાની સ્ત્રીઓ પોતાના ખાવીદના હોકમને માન આપનાર અને તેનો પ્યાર અને વિશ્વાસ પોતા તરફ ખેંચવાને હમેશાં આતુર રહેતી હતી, તે રાણી હુતોક્ષી (કએતાયુન) ના દાખલા ઉપરથી માલમ પડે છે. તેણી રામચંદ્ર પ્રમાણે વએ યજ્ઞદત્તી આરાધના કરી એવી મોરાદ ચાહતી કે “હું કએગુસ્તાપનાં ઘરમાં પ્યારી પ્યાર મેળવેલી અને માન પામેલી થાઉં.” એક ભલી ધરાની બાતુ કેવી હતી તેનું મુખ્ય ચીત્ર અધવી-સુદ્રેમ ગેહપર મળે છે કે જેમાં “ભલા વિચાર, ભલાં વચન અને ભલાં કામોમાં આગળ વધેલી, ભણેલી, પોતાના પતિને યા વડીલોને ચાહનાર અને માન આપનાર સ્ત્રી જેણીને રપેન્તઆરમૈતીના જેવી ગણી છે અને જેણીને ખોદાતાલાની પ્રસન્નતા પામેલી ગણી છે તેણીને યાદ કરી છે.”

સ્ત્રી જતિની વણી ખુશાલી શામાં સમાયલી છે?

“ભલાં વચનમાં આગળ વધેલી (કાયો હુખતામાં) સ્ત્રીનો દાખલો પેહેલવી ગોસતેક્યાન પ્રમાણે હુપરશ નામની બાતુનો મળે છે, જેણી ગોસ્ત ક્યાનની બેહેન થતી હતી અને

અખત નામના એક ભુરા ઘણીની બાયડી થતી હતી. એ ઘણી લોકોને તરેહવાર ગુન્થવણુભર્યાં ઉખ્યાનાઓ પુછતો એવી બોલી કરીને કે, જેઓ તેનો ખુલાસો નહીં આપે તેઓને મારી નાખવા. ગોસ્તક્રયાનને તેણે એક સવાલ પુછ્યો કે “સ્ત્રી જાતની ઘણી ખુશાળી શામાં સમાયલી છે? સુંદર પોશાક પહેરવા અને ભપકાદાર રીતે ઘર રાખવામાં કે પોતાના ઘણીની ભલી સંગતમાં રહેવામાં? તે કહેતો કે, સ્ત્રી જાત પોતાના પોશાક, ઘરેણા, ગાદાં વગેરેને ઘણી ચાહે છે, ગોસ્તક્રયાને એક ભલાં ધરાની બાનુના ગુણુ તરીકે એ ખાશીયત ના પાડી, ત્યારે તેણે જણાવ્યું કે, હુપરશ જે તેની બાઇડી અને ગોસ્તક્રયાનની બેહેન હતી તેણીને એ સવાલ પુછવો, તેણે ધાર્યું કે, તેણી તેને માટેના દરથી તેના મતને મળતો જવાબ આપશે. પણ તેણીએ સચાઇને વળગી રહી પોતાના જાનને જોખમે સાચો જવાબ દીધો કે “એક ભલી સ્ત્રીની ખરી ખુશાલી પોશાકમાં નહિં પણ પોતાના પતિની મોહબતમાં છે” અને તે ઉપરથી અખતે મારી નાખી. ભલાં વચનને ખાતર, સત્ય બોલવામાં આ બાહદુર સ્ત્રીએ પોતાનો જાન આપ્યો.

જરથોસ્તની બેટી પઉરચીષ્ટ.

આપણા પયગમબર સાહેબ જરથોસ્તે જ્યારે પોતાની નાની બેટી પોઉરચીષ્ટને ધરાની શીલસુદ્ધ જામારપ સાથે પરણાવી ત્યારે તે પરણતાં જોડાંને નીચે મુજબના કલામ તેવણે કહી સંભળાવ્યા હતા :-

“અને ઓ પઢિચ્છીઃ તને તેઓ જામાસ્પને આપે છે; તું જે જરથોસ્તની સર્વથી નાની દીકરી તેને તેઓ ભલાં મનની સાચ્ચી ખીદમત કરવા; તેની સંભાળ લેનાર તરીકે તેમજ તેના ભોમ્યા દાખલ આપે છે. તમે જેઠ જણુ આરમઘતીના ભલાં મનથી એકમેકને સલાહ આપી ચાલજો.” જેના જવાબમાં પઢિચ્છીઃ જવાબ આપે છે કે “જ્યારે મારા બાપ તરફથી તે મને પામ્યો છે ત્યારે તો તેને હું ચાહીશ અને દરેક ભલાં કામમાં તેની બરોબરની થઈશ.”

શરીનબાનુ ;—ખશર પરવેજની પ્યારી શરીનબાનુ કે જેણીએ પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવા અને પોતાની પાક દામાનપર હુમલો કરનાર શીરઝાહની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકીથી જરા પણ લલચાઇ ગયા વગર અથવા ખ્હીક વગર પોતાના ખુશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દ્રઢતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરઝાહે મારી નાખ્યો ત્યારે તેણી પોતે પણ મરી ગઇ, આવી શરીનબાનુના જેવી વફાદાર રહેવાની દરેક જરથોસ્તી સ્ત્રીએ કાશેશ કરવી જોઇયે.

સીતા અને દમયંતી—સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામાન સાચવવી જોઇયે. જેઓની પાકદામાનની તપાસ કરવાને આકાશના દેવતાઓ આવ્યા અને જેઓએ પોતાનું પતિવ્રત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું, સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફક્ત પોતાનો પ્યાર આપ્યો હતો.

ચંદ્રપ્રભા.

દુરગુણી ભરથાર તરફની પતિભક્તિ.

ચંદ્ર પ્રભા નાગપુરના રહીશ દેવદત્તની સ્ત્રી થતી. તેને નાની વયમાં દેવદત્ત સાથે પરણાવી હતી.

દેવદત્ત હતો કુળીન ખાનદાનનો, મગર દુરાચરણમાં દુખી ગયો હતો. અને ધરબાર તથા માલ મિલકત સર્વે ગુમાવી બેઠો હતો, તેથી સદગુણી ચંદ્રપ્રભા ધરમાંજ બેસી નીતિથી જે ધંધો થાય તે ચલાવી ગુજરાન કરતી હતી, જ્યારે દેવદત્ત કેફ કરી ભમ્યા કરતો હતો. તે છતાં ચંદ્રપ્રભા તેની ઉપર પ્રેમ રાખી શાંત મનથી પોતાના પતિને સુધારવાના ઉપાયો યોજતી હતી. કોઇક વેળા ધરમાં ખાવાનું થોડું હોય તો તે બધું પતિને આપી દઇ પોતે બુખી રહેતી હતી. ચંદ્રપ્રભાની ઉંમર માત્ર પંદર સોળ વર્ષની હતી. આટલી નાની વયમાં તેને માથે પતિ તરફનું આવું દુઃખ આવી પડ્યું હતું, પણ ધીરજ રાખી પ્રભુ ઉપર પુરતો વિશ્વાસ રાખી નીતિથી ચાલી પતિ સુખી થાય તેમ કાશેશ કરતી હતી. પણ તેની અસર દેવદત્ત ઉપર કાંઇ થતી ન હોતી. એક વખતે દેવદત્તે કેફની ધુણમાં ધરે આવી ચંદ્રપ્રભાને છુરીથી મારી તેથી તેણી બેશુદ્ધ થઇ જમીન ઉપર પડી; એટલામાં એક ભલી બાઇએ આવીને ચંદ્રપ્રભાને દવા-ખાનામાં પહોંચતી કરી, અને દેવદત્તને પોલીસે પકડી કેદ

કર્યો. ચંદ્રપ્રભાની હાલત ધારતી ભરી હતી તેથી માજી-
સ્ત્રેટ મરતી વખતે જીવ્યાની લેવા તેણીની પાસે ગયો
તે વખતે પોતે ઘણી દુઃખી હાલતમાં હોવા છતાં તેણીએ
પોતાના પતિ તરફ એટલા બધા પ્યારની લાગણી દેખાડી
કે ત્યાં ઉભેલા બધા અજબ થઈ ગયા. ચંદ્રપ્રભાને સવાલ
પૂછતાં તે બોલી કે—

“હું હયાં કાંઈ મારા પતિ સામે ફર્યાદ નોંધાવા
આવી નથી પણ મારા જખમ રૂઝાવવા આવી છું, મારી
પોતાનીજ ભૂલથી મને આ જખમ થયો છે. અરે,
મારા પ્રાણનાથને કોઈ કંઈપણ દુઃખ દેશો નહિ. હું તો
તેને મળવા ચાહું છું.” જ્યારે તેના પતિને ત્યાં હાજર
કર્યો ત્યારે તેને પૂછવા લાગી, “તમે જમ્યા? તમને
કોઈ હેરાન તો નથી કરતું?” પતિ સામે એક શબ્દ પણ
નહિ કહ્યો તેથી દેવદત્તનો ગુનાહ નાસાખિત કર્યો અને
તે છુટી ગયો. આખરે, બેગુનાહ દુઃખી ચંદ્રપ્રભા પ્યાર-
નાજ વચનો ઓચરતાં મરણ પામી, એ રીતે જોડે તે
મરણ પામી તોપણ જીવી ત્યાંસુધી પતિની સેવા નેક
નિષ્ઠાથી કરી. ધન્ય છે ચંદ્રપ્રભાની પતિ ભક્તિને!”

જશમા ઓઢણી—એક બેગારી સ્ત્રી.

રાજપાતની લાલચ સામે થઈ પતિબંધાલા
ખાતર જીવ આપ્યો.

“ગુજરાતમાં દુકાળ પડવાથી ગરીબોને રોજી આપવા
માટે સિદ્ધરાજ જયસિંહે પાટણને પાદરે સહસ્રલિંગ

નામનું સરોવર બંધાવ્યું હતું, એ સરોવર ખોદવાને માટે માળવેથી ઓડ જાતના લોકોને બોલાવવામાં આવ્યા હતા, રાજા જ્યેષ્ઠસિંહ સાંજ સવાર તેઓનું કામ તપાસવા જતો હતો.

આ બેગારીઓનો ઉપરી ત્રિકમ અને ધણીયાણી જશમા પોતાના બાળક સાથે રાજા કામ ઉપર આવતાં હતાં. જશમા ધણીજ દેખાવવાળી અને ખુશાળ સ્વભાવની સ્ત્રી હતી, રાજાનું ધ્યાન આ સ્ત્રી ઉપર ઘણુંજ ખેંચાતું હતું. તેણીની ખુબસુરતી ઉપર રાજા મોહિત પડ્યો હતો. તેણીને વારંવાર પોતાના મહેલમાં આવવા કહેતો પણ તેણી જતી ન હતી. અને રાજાથી દૂર રહેવા લાગી. પણ રાજા તેણીની પુઠે લાગ્યો હતો અને તેણીની આગળ એક દીવસ આવી તેણીને રાણી બનાવવા કહ્યું, જે માંગણી તેણીએ તરછોડી કાઢી અને પોતાના ભરથાર ત્રિકમનેજ વફાદાર રહેવા જણાવ્યું. પોતાના ભરથારને રાજાની આવી ચાલ વિષે જણાવ્યું અને તેનું દેશ છોડી દેવા પોતાના પતિને આગ્રહ કર્યો.

ત્રીકમ પોતાની બાઈડી જશમા અને એ ત્રણ ઓડને સાથે લઈ તેજ રાત્રે પાટણથી માળવા તરફ જવા નિકળ્યો. પણ, જશમાનો તિરસ્કાર તો રાજાને વધુ મોહક લાગ્યો, અને રાત્રે તેને નિદ્રા પણ આવી નહિ. સહવારે રાજા તળાવ ઉપર ગયો ત્યાં ત્રિકમ જણાયો નહિ ત્યારે રાજાએ પુછપરછ કરી. ત્યાંના લોકોએ જણાવ્યું કે

ત્રિકમ માળવે ગયો છે. રાજા તુરત સમજી ગયો અને ત્યાંથી ઉઠી, એ ચાર સવારો લઈ ત્રિકમની પાછળ પડ્યો. આખરે રાજા અને તેના સવારોએ તેમને પકડી પાડ્યા. ત્રિકમ અને તેના સાથીઓ રાજાની સામે થયાં. ક્યાં તેજ તલવારોવાળાં ક્ષત્રીઓ અને ક્યાં દાદાણીએ બચાવ કરતા 'બિચારા ઓડ મજુરો! એક પછી એક ત્રણ ચાર ઓડ કપાઈ ગયા અને આખરે ત્રિકમ તેની પ્રિયાની લાજના બચાવના ઝનુનમાં લડતાં સખત જખમી થઈ જમીનપર પડ્યો. બેબાકળી જેવી બની લડાઈ જતેતી ઉભેલી જશમા એક ચીસ પાડી, તેના બાળકને નીચે નાખી દઈ, જમીનપર તરફડતા પડેલા ત્રિકમને ખોળામાં લઈને બેઠી. રાજા ઘોડાપરથી ઉતરી તેની પાસે આવ્યો, પણ જશમાને અડવાની તેની હિમ્મત ચાલી નહી, કેમકે જશમાનું સતી-પણું જ જાણે પોતાનું તેજ ફેંકી તેની સંભાળ કરવું હોય એમ તેને લાગ્યું, તેથી એક બે પગળાં દુર ઉભે રહીને તે બોલ્યો, “જશમા! જશમા! હવે થનાર હતું તે તો થયું, માટે મારા સામું જો. આ તને પ્યારની તરસથી દેખી રહેલા ચક્રારને તારું ચંદ્ર મોહ દેખાડવાને દયાળુ થા! રાજા આમ લાજ વગરના વચન ઓચરતો રહ્યો તે દરમિયાન બે ડચકાં ખાઈ ત્રિકમનો પ્રાણ તેની પ્યારીના ખોળામાંથી જતો રહ્યો અને “હું આવી પ્રાણ!” એમ બોલી જશમા ત્યાંથી ઉભી થઈ રડતા બાળકને એકવાર ફરીને પોતાના હાથમાં લઈ ચુંબન કરી આકાશ સામું જોઈ બોલી કે “હે દીનદયાળ! અને

જગતના પાણીનાર ! આપજ હવે એનું પાલન કરજો,”
 આમ બોલી અડધી ઓઢણી ફાડી તેમાં બાળકને વિંટાળી
 તેને નીચે મુક્યું, ચુંબન કર્યું ને તેના ઉપર ફરીને બુદ્ધાધ-
 ના બે આંસુ પાડ્યાં. પછી રાજા સામું જોઈ બોલી કે
 “ધિક્કાર છે તને દુષ્ટ ! તારું નામ પણ આ દુન્યામાં ન
 રહેજો અને તારા તળાવમાં પાણી પણ ન ભરાજો !”
 આમ બોલી કમરેથી કટાર કાઢી જોરથી પોતાના પેટમાં
 મારી “હું આવી નાથ !” એમ છેલ્લા બોલો બોલતાંજ
 તે ઢગલો થઈ ત્રિકમના શરીરપર પડી અને જ્યસિંહ હાથ
 ધસતો અને અફસોસ કરતો પોતાની સાથે પાપ લઈને
 પાછો ગયો.”

“ધન્ય છે જશમા તારા પતિ પ્રેમને !”

આપણી નીચાળે જતી બુવાન છોકરીઓને એ
 બાળતનું ખાસ શિક્ષણ આપવું જોઈયે.

હાલમાં કેટલાક કુટુંબોમાં નાની નાની લોલ લાલ-
 ઓને વશ થઈ ઘણી સ્ત્રીઓ પતિવ્રતાનો ઉત્તમ સદ્ગુણ
 પાળતી નથી એવું વારંવાર સંભળાય છે. માટે દુવા
 ગુજરવામાં આવે છે કે આ લખાણ તેઓમાં પતિવ્રતાનો
 ઉત્તમ સદ્ગુણ ખીલવવા તેઓને શક્તિવાન બનાવે !



પ્રકરણ (૧૬) મું.

પરણેલી જીંદગી માટેના સદગુણો.

પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઈતી પવી-
ત્રાર્થ:—ધણે દરજ્જે આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાંક
મરદ અથવા ઓરત પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોસ્તીનો
નાશ કરે છે અને અતી નબળાઈથી પીડાય છે, એનું
પહેલું કારણ તો પરણવાનો મુળ હેતુ ન સમજવાનો છે.
તેઓ પરણ્યા એટલે એક બીજાં તરફ ખરો પ્યાર દેખા-
ડવા અને નીતીમાન જીંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી
ઉત્પન્ન થતી ઈર્દીય જાળમાં એકદમ ગરકાવ થઈ જાય છે,
અને એક સદગુણી આદમીને જેમ રહેવું જોઈએ તેમ
રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જાનવરી હવસો ઉત્પન્ન
કરે છે, જે હવસથી પરણવાનું પરીણામ છે. આવા
હવસથી તેઓ જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરે છે.
તેઓ વારંવાર અકેકની સાથે સંગત કરવાથી તેઓ
પોતાની મનની અને તનની શક્તિનો નાશ કરે છે અને
નાતવાન થઈ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને
અશક્ત થાય છે, એટલુંજ નહીં પણ એકમેક તરફનો
મીનોઈ પ્યાર જતો રહે છે તેમજ એકમેક તરફનું માન

અને ઇજ્જત ગુમ થાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે પોતે કેવાં હવસી માણસો છે. મીનોઇ પ્યારને બદલે હવે ધીક્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ રમકડાં સાથે એક બચ્ચું જે આખો વખત રમ્યા કરે છે તો તેથી કંટાળી જાય છે એટલુંજ નહીં પણ કોઈ વખતે ચીરડાઈને ભાંગી પણ નાંખે છે તેમજ પેલી બાઈડીના પણ હાલ થાય છે, અને પોતાના ભરથારને શરીરે નબળો અને દુઃખી કરી નાંખે છે જેથી ભરથાર દરદથી પીડાય છે, જલદી મરણ પામે છે, છોકરાં ઘણાં માદાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ઘરમાં દવાદાડનો ખર્ચ વધી પડે છે અને સંસારના સુખનો નાશ થાય છે.

વળી કેટલાકો પરણેલી જીંદગીમાં કેટલીક રીતો વાપરી બાળકનો અટકાવ કરે છે અથવા તોડી પડાવે છે. સ્ત્રી અને ભરથાર આવી અકુદરતી રીત વાપરી બાળકનો અટકાવ કરવા જે ટ્રાશેશો કરે છે તેથી તેઓ ઘણાક દરદોના ભોગ થઈ પડે છે, સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાનના દરદો થાય છે, વસુરી (ટયુમર) કેનસર વીગેરે દરદો થાય છે, મરદને પણ કેનસર, સંધીવા વીગેરે થાય છે, માટે પ્રરણેલાંઓએ બાળકનો અટકાવ કરી સંગત કરવી નહીં. કુદરતનો કાયદો ધ્યાનમાં રાખી ફક્ત બાળકને પેદા કરવાને ખાતરજ સંગત કરવી જોઈએ. દુકમાં કહીએ તો પરણવાનો ખરો હેતુ ધ્યાનમાં રાખી એકેક તરફ પવિત્ર પ્યારથી વર્તવું જોઈએ અને હવસી જનનવરી લાગણીને જેટલી અંકુશમાં રખાય એટલી રાખવી જોઈએ.

સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો.

(૧) પરણવાની ઉંમર એક સ્ત્રીની ૧૮) વર્ષ પછીની હોવી જોઈએ.

(૨) અદરાયા પછી એક વર્ષમાં પરણવું જોઈએ નહીં તો કચવાટ ઉત્પન્ન થશે.

(૩) પરણ્યા અગાઉ ઘરખાર, તંદરોસ્તી, સુધડાઇ, સફાઇ, બચ્ચાંની માવજત, સીક માણસની માવજત, રાંધણકળા વગેરેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ.

(૪) “Marry in haste and repent at leisure,” એક કવી કહે છે તેમ “ ઉતાવળે પરણશો તો ફરસુદને વખતે પસ્તાશો ” એ ખુબ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૫) તારા પ્યારની શરૂઆતમાં જે સુખી દિવસો ગુળર્યા હોય, અને જે પ્યાર ચાલુ રાખવાને ખાતર જે સદગુણી વિચારો કીધા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તો વિસારવાં નહિ જોઈએ.

(૬) મરદ અથવા ઓરતે પરણ્યા પછી આપ મત-લખીપણું છોડી પોતાનાં વાહલાંનાં સુખમાંજ પોતાનું સુખ માની લેવું જોઈએ.

(૭) એક બીજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહિ. પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વળાવો જોઈએ.

(૮) પ્યારને ખાતર પોતાનાં સુખનો ભોગ આપવાનો દરરોજ ધરાદો રાખવો જોઈએ.

(૯) જે ચીજમાં વિચાર જુદા પડતા હોય અથવા જે ચીજ એક બીજાને ગમતી ન હોય તે કદી કરવી નહીં.

(૧૦) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં સ્ત્રીએ શાંત અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો પણ બંને જણે કદી પણ ગુસ્સે સાથે થવું નહીં જોઈએ.

(૧૧) ભરથારની ખલખોદ કરવી નહીં જોઈએ. કેમ સ્ત્રી સાથે મીત્રાચારી હોય તો અદેખાઈ કરવી નહીં.”

(૧૨) ભરથાર ઓપીસથી થાકેલો આવે ત્યારે ઘર-આર, ખરચખુટણ અને એવા કુથણની વાત કરવી નહીં પણ થાક ઉતારવા અને શાંતી આપવાને યત્ન કરવી જોઈએ.

(૧૩) ભરથારની મરજી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

(૧૪) એક ભુલ થઈ હોય તો ઘડી ઘડી તાનો મારવો નહીં જોઈએ.

(૧૫) જે ખાતરી થાય કે વાંક પડ્યો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કાઢવો જોઈએ.

(૧૬) માણસ જીલને પાત્ર છે માટે અકેકની ભુલચુક માફ કરવી જોઈએ.

(૧૭) ફરસુદની વખતે સગાંવાહલાંની બદગોષ કરવી ન જોઈએ.

(૧૮) ભરથારના માખાપ, ભાઈ એહેનોની નીંદા કરવી નહીં અને તેઓથી તેને જીદો પાડવાની નીચ કાશેશ કરવી નહીં.

(૧૯) એકલા હોય કે બીજાં કાઈ સાથે હોય પણ કાઠબી વખતે એક બીજા સાથે તોછડાઈથી વાત કરવી નહીં.

(૨૦) પૈસાની તગી હોય તે વખતે કપડાં અને ઘરેણાંની માંગણી કરવી નહીં.

(૨૧) એક બીજાની લાગણી દુઃખાય તેવા ટીકા કરવા ન જોઈએ.

(૨૨) પરમેશ્વર લગન નક્કી કરે છે એ વાત કદી ભુલવી નહીં, અને તેની મરજી અને દુવાથીજ લગન કેવાં નીવડશે તે નક્કી થાય તે યાદ રાખવું. જો તારાં લગન દુઃખી નીવડે તો ખુદાની મરજીને આધીન થજો અને તેની બંદગીથી દુઃખમાં મદદ માગજો.

(૨૩) શું થશે તેનો ઝાઝો બળાપો કરવો નહિ પણ હાલ શું છે તે ઉપર શુકર ગુન્નરી કરી સૌથી સરસ માર્ગ લેવો જોઈએ.

(૨૪) વારંવારની હવસી સંગતથી દુર રહેવું.

(૨૫) જોટલાં પાળીપોપી શકાય એટલાંજ છોકરાં પેદા કરવાં.

ધર ધણીયાણીની મુખ્ય ફરજો.

- (૧) કરકસરથી ધર ચલાવવું.
- (૨) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછલા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.
- (૩) સફાઈ સુઘડાઈ રાખવી.
- (૪) હવા, પાણી અને આવરચીખાનાની દેખરેખ રાખવી.
- (૫) ધરની સોભા અને એટલી સાચવવી અને ફરની-ચર દરસ્ત રાખવું.
- (૬) ધરમાં શાંતીથી હકુમત ચલાવવી, કોઈને પણ ગાળગલોચ દેવી નહી.
- (૭) તંદરોસ્તીના કાનુનો સાચવવાની દરેક કોશેશ કરવી.
- (૮) સ્વચ્છ ખોરાક આપવાની ચોકાસી રાખવી.
- (૯) ચાકરનફરની તરફ માયા અને દયાથી વર્તવું.
- (૧૦) ધરમાં એવા નિયમ અને શાંતિ રાખવી કે બહારનું માણસ મળવાને આવે તો તેને ધરમાં અછડતી નજર ફેંકતાંનેવાર, ધર ધણીયાણીની શુદ્ધિ અને કુનેહના વખાણુ કર્યા વગર ચાલે નહી, અને તેણીની ઉમદા રીત-ભાત. શાંતી અને ઉમદા પરોણાગતથી ખસ ચર્ધ ગય.

માતા તરીકેની ફરજો.

“She can teach the little children
To be brave and firm, and true.
True to manhood, God and country,
More than this no man can do.”

H. G. Johnson.

મારી દીકરી, હવે તારી છેલ્લી અને સર્વેથી અગત્યની ફરજ, જે બળવવા ખાતરજ તું પેદા થઇ છે તે વિષેની થોડીક સલાહ તને આપવાની ખાસ જરૂર છે. એ તારી સર્વેથી ઉમદા ફરજ માતા તરીકેની છે. મારી દીકરી, થોડા વખતમાં યાને વર્ષમાં તું માતા થનાર છે. માટે ઉમદા બાળકને કેમ જન્મ આપવું તે વિષેની સલાહ ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

જાણીતો તખીબ ડોક્ટર ફાઉલર એવું જણાવે છે કે જ્યારે એક સ્ત્રી હમેલદાર થાય છે તે વખતે તે સ્ત્રી જેવા વિચાર કરે છે, જેવી વર્તણૂક ચલાવે છે અને જેવા દેખાવો અને ચીત્રો નજર આગળ આવે છે તેવાજ દેખાવનું સ્વભાવનું અને ચાલચલણનું બચ્ચું પેદા થાય છે. આવી શોધો કેટલાક દાખલા દલીલો સાથે ડોક્ટરોએ સાબિત કરી છે. એ શોધો વડે એક સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનું ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. જે બાળક અહિંયાં ઘણી ટુંકમાં રજુ કરવામાં આવે છે.

ગર્ભ સંબંધી શાસ્ત્રના અભ્યાસથી જણાય છે કે મનની સાથે ગર્ભને બહુ નિકટ સંબંધ રહે છે. ગર્ભ પોતાનું સગળું પોષણ માતાના લોહીમાંથી મેળવે છે અને અવયવો પ્રગટી નિકળે છે.

ડૉ. સ્કોશીલ્ડ જણાવે છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીના મન પર જે છાપ પડે છે તેની ગર્ભપર અસર થાય છે. તે એક દાખલો આપે છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીનાં બે આંગળાંને ઇજા થઈ, તેથી બચ્ચું જન્મ્યું ત્યારે તે બચ્ચાનાં પણ તેજ બે આંગળાંને ઇજા થઈ હતી.

આ દાખલા પરથી ખુલાસો થાય છે કે માતાના અવયવોને અને શરીરના ભાગોને પેટમાંનાં બાળકના અવયવો સાથે નિકટ સંબંધ હોય છે, તેથી માતાની હમેલની વખતે પોતાના અવયવને સારી હાલતમાં રાખે તો બચ્ચું સારા ધાટધટમનું પેદા થાય છે.

દુષ્ટને ઓફ ખોલોન જણાવે છે કે આંખ, કાન, નાક, હાથ અને ચેહરાના બીજા માસ રજજી મનની જીદી જીદી સ્થિતિમાં જીદો જીદો દેખાવ દે છે. ધિક્કારની વખતે ઉપજા હોયતો વચલો ભાગ ઉશ્કેરાય છે, તુમાખી સ્વભાવ વખતે નાકનું ટીચકું ઉપર ચઢે છે, વગેરે, એજ રીતે કીનો કપટ, ગુસ્સો, હવસ જેવી મનની દુર્ગુણી સ્થિતિ માંતાના ચેહરામાં ફેરફાર કરી કદરૂપો બનાવે છે જેની અસર બચ્ચાના ચેહરાના બંધારણની વખતે થાય છે, તેથી પણ બચ્ચું કદરૂપું બને છે; વળી કદરૂપા દેખાવો ચોકસ

વખતે માઆપના જોવામાં આવે છે તો અચ્ચું કદરૂપું જન્મે છે, માટે ખુબસુરત અચ્ચું પેદા કરવા મનને સદગુણી અને ખુશ સ્થિતિમાં માઆપે રાખવું જોઈએ અને ખુબસુરત બાળકોના ચિત્રો અને ખુબસુરત દેખાવો નજર આગળ રાખવા તે પ્રમાણે ઓરડાને શણગારવું જોઈએ. હમેલની વખતે દરેક સ્ત્રીએ પોતાની નજર આગળ ચાહુ એક ખુબસુરત બાળકનું ચીત્ર રાખવું જેથી બાળક પણ તે ચીત્ર માફકનું ખુબસુરત પેદા થશે.

ગર્ભશાસ્ત્રના અભ્યાસથી માલમ પડે છે કે પેટમાંના બાળકનું પોષણ માતાના લોહીમાંથી મળે છે, માટે હમેલની વખતે માતાએ પોતાનું લોહી સારી હવા, સાદા ખોરાક અને ફરવાહરવાથી સ્વચ્છ રાખવું. એ વખતે ઢીલો પોશાક પહેરવો, પટા, કોરસેટ, પેટી, પહેરવી નહી, પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો, અને ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં રોજ ફરહર કરવું જેથી બાળકની તંદરોસ્તી વધશે.

માનસીક શાસ્ત્ર ઉપરથી જણાય છે કે મનની દરેક ખરાબ સ્થિતિ લોહીમાં ચોક્કસ જાતનાં ઝેહેરો ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી તંદરોસ્ત બાળક પેદા કરવા માટે માતાએ હમેલની વખતે સદગુણી અને ખુશ સ્વભાવ રાખવો જોઈએ અને કોઈપણ પ્રકારના દુર્ગુણોથી મનને ખરાબ કરવું નહી, પણ ઉમદા અને આનંદી સ્વભાવ રાખવો જેથી પોતે પણ તંદરોસ્ત રહેવા ઉપરાંત બાળક પણ તંદરોસ્ત બનશે. વળી મનની અસરથી તંદરોસ્ત બાળકનાં ચિત્રોનો છાપ મનપર મજબુત ઠસાવવાથી અચ્ચું તંદરોસ્ત દેખા

વનું અને કદાવર પેદા થશે એટલુંજ નહીં પણ હમેલ રહ્યા પછી જુદે જુદે મહીને, જુદા જુદા અવયવ પર મન શક્તિ વાપરી બચ્ચાંના જુદા જુદા અવયવને તંદરોસ્ત બનાવી શકાય છે.

વળી હાલની શાંધોને આધારે મરજી પ્રમાણેનું બુદ્ધિમાન ફિલસુફ યા ચીતારો યા હુન્નરમંદ બાળક પેદા કરી શકાય છે.

હમેલવાળાં જનવરોપર ૩૦ નાછટે કેટલાક પ્રયોગો કીધા હતા તે ઉપરથી માલમ પડે છે કે હમેલવાળાં જનવરો ઉપર ચોકસ અખતરા કીધાથી અને મનને ચોકસ વળણુ આપવાથી, બચ્ચાં જનમ્યાં તે વગર શિખવવે મનની તેવીજ વળણુના અને તેવાંજ કાર્યો કરવા લાગ્યાં. આપણા મહાન નરો પણ માતાની હમેલની વખતે ઉમદા મનની સ્થિતિને લીધે થયા હતા. ચાર્લ્સ કીંગસલીની માતાએ જ્યારે તે પેટમાં હતો તે વખતે તેણીએ ગામડાંમાં ગઇ અને પરેજગાર જીંદગી ગુજરવા લાગી અને આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નીહાલતી કે તેણીનું પેટમાનું બાળક ઉમદા સ્વભાવનું થાય. અને ખરેખર તેણીનો એ છોકરો ચાર્લ્સ કીંગસ્લી એક મોટો ધર્મગુરૂ થયો, અને કુદરતની ઉપર એક મોટું પુસ્તક લખ્યું હતું. એજ પ્રમાણે મહાન લડવૈયો નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ તેમજ બીજા ઘણાક નામાંકીત પુરૂષો પણ આવા માતાની હમેલની વખતની હાલતથી થયા હતા.

માટે મારી દીકરી, હમેલ રહ્યા પછી, ખાસ કરીને છેલ્લા ત્રણ મહીના એટલે ૬) ઠો મહીનો બેસતાં ધણી પરહેજગાર જાંદગી ગુજારજે, અને મહાન નરોના જાંદગીના હેવાલો વાંચજે જેથી તારૂં છોકરૂં પણ ઉમદા શક્તિનું પેદા થશે.

બચ્ચું પેટમાં હોય તે વખતથીજ તારી મનશક્તિથી તેને ઉમદા બનાવી શકાશે, પાછળથી જન્મયા પછી તેમ કરવાનું કામ ધણું મુશ્કેલ થઈ પડશે.

જન્મયા પછી બાળક જ્યારે ઉમરમાં આવે તે વખતે એ બાળકને સદગુણી અને બુદ્ધિવાન કરવાની દરેક કાશેશ કરજે.

પહેલાં બચ્ચાંને સાદા ખોરાકથી, અને અંગકસરતથી તેનું શરીર ખીલવજે અને પછી થોડો વખત તેના અભ્યાસ ઉપર ધ્યાન આપજે, અને તેને ઉત્તમ નીતી અને ધર્મના પુસ્તકો વંચાવજે. નાનપણથી ધર્મ અને જાંદગી ઉપર ખુબ ધ્યાન આપજે અને મહાન નરોના જાંદગીના હેવાલો વંચાવજે જેથી બચ્ચું સદગુણી અને ઉત્તમ બુદ્ધિવાળું થશે.



પ્રકરણ (૧૭) મું.

સીઓની બંદગીની સંસારમાં ચમત્કારી
અસર.

કેટલાક ઘણા મનન કરવા જોગ દાખલા.

“ More things are wrought by prayer
Than this world dreams of, wherefore
let thy voice
Rise like a fountain for me night
and day.”
Tennyson.

“આપણે સ્વપનામાં પણ ધાર્યે નહીં એટલાં કાર્યો
બંદગીથી થાય છે. માટે ચાલુ વહેતા જરાની માફક
રાત દીવસ બંદગી કરજો.”—ટેનીશન.

સંસારને પવિત્ર રાખવા, સંસારી દુઃખમાં ઇશ્વરની
સાક્ષતા મેળવવા, સંસારમાં મીનોષ્ટ શુખની પ્રાપ્તી,
મેળવવા મુસીબતોમાં રાહત મેળવવા, લોભ લાલચોથી

દુર રહેવા બંદગી કરવાની ખાશ જરૂર છે. માટે જેખી સ્ત્રી સંસારનું ઉત્તમ સુખ મેળવવા માંગતી હોય તેને જરૂરજ સવારે ઉઠતાં અને રાતે સુતાં ચાલુ બંદગી કરવી જોઈએ.

સવારે ઉઠતાં આખો દીવસ ઉમદા સદગુણથી પસાર થાય, કાંઈખી ખુરં કામ થાય નહિ, કાંઈને આપણાથી ઈર્ષ્ય થાય નહિ, ખુરા લોભ લાલચોને વશ થઈએ નહીં એવી શક્તિ પરવરદેગાર પાસે માંગવા સવારની બંદગી કરવી જોઈએ. અને રાતે સુતી વખતે આખા દીવસમાં કાંઈ ખામીવાળાં કાર્યો થયાં હોય કાંઈ ગુનાહ થયો હોય તેની તોજેસ કરવી, ખુદાએ આખો દીવસ જે રક્ષણ આપ્યું તેનો ઉપકાર માનવા બંદગી કરવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓની બંદગીની સંસારમાં શું ચમત્કારીક અસરો થાય છે તેના થોડાક દાખલાઓ તપાસીશું.

જેઓના સંસારમાં ચાલુ બંદગી થતી હોય તેઓની મુસીબતોમાં ખુદાની મદદ મળ્યા વગર રહેતી નથી. આ આબદના ઘણા દાખલા મલી આવે છે જેમાંના થોડાક અહીંયાં રજુ કરવામા આવે છે.

બંદગીના બળથી સંસારી મુસીબતો દુર થાય છે.

મીસ દોરોથીયા ૮૩૭જે એક ચોપાનીયાં મારફતે પોતાની માતા અને કુટુંબનો હેવાલ પ્રગટ કર્યો છે જેમાંનો ટુંક સાર નીચે પ્રમાણે છે :—

પોતાની માતા વિષે લખતાં મીસ દોરોથીયા જણાવે છે કે તેણીને બંદગીમાં ઘણુંજ ચકીન હતું. અને જોકે તેણીનો ભરથાર એક છાકટ માણસ હતો, અને પોતાના અચ્ચાર છોકરાનાં ગુજરાનને માટે કાંઈ કરતો હતો નહીં, અને કેટલીક વખતે તેઓ ઘણાંજ તંગીમાં આવી પડતાં હતાં. તે છતાં તેઓને આ દરેક મુશ્કેલીમાંથી બચાવવામાં આવતા હતા. આ હેવાલનું ચોપાન્યું જરમનીમાં ફેલાવે પામેલું છે, જેમાં મીસ દોરોથીયા નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

કેટલીક વખતે એવો સમો આવતો કે ઘરમાં એક અરધી પણ હતી નહીં. ખુદા સીવાય કોઈ અમારી હાલત વીધે જાણતું ન હતું. જે દૈશ્વર કોહણાં કુતરાં-ઓને ભુખમરાથી રડતાં તો તેઓને ખવડાવે તે પોતાના વક્ષાદાર બચ્ચાંની અરજ ન સાંભળે એ બની શકે એમ નથી. તે અમારી તંગીની વખતે હમેશાં મદદ કરતો હતો. આવીજ રીતે અમારી માતાનો મુદ્રા લેખ પણ “Pray, but do not beg.” બંદગી કરો પણ કોઈ પાસે બીખ ના માંગો કરી હતો, જે અમારા મન ઉપર ઘણાંજ સખ્ત રીતે દસાવવામાં આવ્યો હતો. તેણી અમુને કહેતી કે “તમને અનુભવ થશે કે જેઓ ખુદા ઉપર પુર દ્રતાથી ચકીન રાખે છે અને તેઓને માટે કાર્ય કરવાને મદદ મેળવવાની આશા રાખે છે તેઓજ અનુકુળ વખતે મદદ મેળવે છે.”

ચેતવણી :—આ દાખલા ઉપરથી એમ નહી સમજવું કે મુસીબતની વખતે હાથ જોડી બેસી રહી ફક્ત બંદગી કર્યા કરવી પણ બનતી કાશિષ અને મહેનત કરવી નહી. “God helps those who help themselves.” જેઓ ચાલુ કાશિષ કરે છે તેનેજ ખુદા મદદ કરે છે. માટે ઉદ્યોગી બનવું જોઈએ, દરેક કાશિષ કરવી જોઈએ અને તેનાં પરિણામ માટે ખુદાની મદદ માંગવી જોઈએ અને તેવી મદદ મળ્યા વગર રહેશે નહી એવું યકીન પણ ધરાવવું જોઈએ, જેઓને ખુદા અને બંદગી ઉપર ખરું યકીન હશે, તે સંસારી આશ્વત્થામાં ના હીમત થશે નહી, લોભ લાલચોને વશ થશે નહી, ભુખે મરશે પણ દુરગુણી થશે નહી.

**માતાની બંદગીથી એક દુરગુણી દીકરો
મોટો ધર્મગુરૂ થયો.**

પ્રખ્યાત થયેલો મોટો ધર્મગુરૂ ઓગસ્ટાઇને પોતાની માતા મોનીકાની પવિત્રાઇ અને યકીન અમર કીધાં છે.

ઓગસ્ટાઇન અદ્ભુત મનશક્તિ ધરાવતો હતો, પણ પોતાની જીવાન વયમાં ઘણો દુરગુણી, હવસી અને નાસ્તીક હતો. તેની માતા મોનીકા એક સાચ્ચી ઇશ્વરની ભક્ત હતી. પોતાના આવી ઉંચી મનશક્તિ ધરાવનાર છોકરાનાં પાપી કાર્યોથી તેણી ઘણીજ ગમ્માં રહેતી. તેણીની આંખમાં આંસુ પાણીના ઝરાની માફક નીકળતાં હતાં.

નવ નવ વરસ સુધી આ પાપી છોકરો સુધરે તે માટે રાત અને દીવસ ખરાં જીગરની બંદગી કરતી હતી, અને દરેક રીતની બીજી કાશેષ કરતી હતી, તેણીના બંદગીના બળે છેવટે તે સુધર્યો અને મોટો ધર્મગુરુ થયો. અને તેમાં પોતાની માતા વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

“ઓ ઇશ્વર ! તેં ઉપરથી તારો હાથ લાંબાવી મારા આત્માને પેલા બચાંકર અધિકારની બહાર ખેંચી કાઢ્યો છે ! મારી માતા તારો સાચ્યો ભક્ત છે, માટે તારી આગળ રડતી, એક છોકરાના શરીરનું મરણ થાય તે કરતાં વધુ રડતી હતી ! કારણ તારી (ઇશ્વર) તરફથી જે ચક્રીન અને સદ્ગુણો તેણીને મળ્યાં હતાં તે વડે તેણી જાણતી હતી કે હું કેવો મોતમાં સપડાયો હતો. ઓ ઇશ્વર ! તે તેણીને સાંભળી હતી, અને જ્યાંબી બંદગી કરતી હતી, ત્યાં તેણીના આંસુથી જમીન ભીંજાઈ જતી હતી. તેં આંસુ તેં તુચ્છકારી કાઢ્યાં ન હતાં. હા, તેં તેણીને સાંભળી હતી, નહીતો કેવી રીતે સ્વપના મારફતે તેણીને આરામ મળતે !”

આવા દાખલા ઉપરથી કોણ માતા એવી ન હશે કે જે ઉત્તેજન લઈ પોતાના છોકરાને પવિત્ર બનાવવાની કાશેશ ન કરશે ? માયાપોની આજીજી ભરેલી બંદગી અને આવી ખંત માટે ખુદા તેઓ તરફ કેટલાં માનથી જુવે છે અને આશીશ દે છે તે આવા દાખલા ઉપરથી પુરવાર થાય છે.

ગર્ભવાણી સ્ત્રીની બંદગીની પેટમાંના બાળક ઉપર અસર.

ચાર્લ્સ કીંગસ્લીની બંદગીના હેવાલ પરથી માલમ પડે છે કે તે પોતાની માતાના પેટમાં હતો ત્યારે તેની માતાએ વિચાર કર્યો કે મારે દુન્યાની લાલચોથી દુર રહી પરહેજગારી રાખવી કે જેથી મારાં પેટમાંના બચ્ચાં પર પવિત્ર અસર થાય. આવા વિચારથી તેણી શહેરોમાંથી જતી રહી, ડેવનશીયર નામના ગામડાંમાં રહેવા ગઈ, અને ત્યાં આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી ઉપર લક્ષ આપી સર્વે શક્તિવાન ઈશ્વરના કાર્ય અને કરામતના વખાણ કરવા લાગી, જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેણીનો છોકરો જ્યારે મોટો થયો ત્યારે કુદરતની ખુબસુરતીની પિછાણને વિષે નામાંકિત પુસ્તક લખ્યું એટલુંજ નહિ પણ તે એક માન પામેલો ધર્મગુરૂ થયો.

આવા દાખલાઓ ઉપરથી દરેક ગર્ભવાણી સ્ત્રી જો એ વખતે ચાલુ બંદગી કરે અને પવિત્ર બંદગી ગુજારે તો તેઓ ધર્મ બાળકો પેદા કરી શકશે.

મહારદારની બંદગીથી દુરગુણી ભરથાર સદગુણી થયો.

થોડાંક વર્ષોની વાત ઉપર એક પુસ્તક નનામે બહાર પડ્યું હતું. જે “My Mother or Recollection of Maternal Influence.” “મારી માતા અમારા

માતાની અસરની યાદો ” એ નામ હતું. એક મહોરદારે પોતાના દુર્ગુણી ભરથારને બંદગીના બળથી સદગુણી કેમ બનાવ્યો તે વિષે તેણીના છોકરાંઓએ આ પુસ્તક પાછળથી લખ્યું હતું જે ધણું અસરકારક રીતે લખાયું છે જેનો થોડોક સાર અહિંયા આપવો ફાયદાકારક માલમ પડશે. પેલી મહોરદાર પોતાના ભરથારને ધર્મી અને સદગુણી બનાવવા વરસો તક કોશેશ કીધી હતી, અને જ્યારે તે વધારે ને વધારે બગડતો ગયો ત્યારે તેની મહોરદારે પોતાના છોકરાંને તેણીની સાથે દરરોજ ચોક્કસ કલાકે તે સુધરે તેને માટે બંદગી કરવાને કહ્યું હતું, આવી હાલતમાં તેણી કોઇની રીતની શાન્તિ મેળવતી ન હતી. એક રાતે જ્યારે સઘળા છોકરાંઓ નિદ્રાવશ થયાં તે વખતે પોતાના ભરથારને તેની ચાલચલણ વિષે થોડોક શબ્દો કહ્યા પણ તેનો બેદરકારીથી જવાબવાળી તે સુધ ગયો. તેણી સુતી નહિ. પણ આતુર હૈયાંથી બીજા ઓરડામાં જઈને આતશને સળગાવ્યો અને આખી રાત બંદગીમાં પસાર કીધી. ફેબરવારી મહિનો હતો અને ઠંડી બહુજી પડતી હતી. જીવો તકાવત એક ઇશ્વરના ભક્ત અને એક નાસ્તીક વચ્ચે એક આવી પડતી આદત છતાં ઢિંધે છે અને બીજું નગરૂત રહી, લડત ચલાવી બંદગી કરે છે ! સહવાર પડી. પેલી મહોરદારને એવો વિચાર આવ્યો કે મારી કોશેશ વર્ષો સુધી નિષ્ફળ નિવડી તેનું કારણ એજ કે મને ખુદા તરફ પુરતો વિશ્વાસ હતો નહિ, કારણ મારા ભરથારની મુક્તી તેને સોંપી દીધી

ન હતી. પણ હવે મને પોતાને દુઃખી કરીશ નહિ. હું હજી તેને (ભરથાર) માટે બંદગી કરીશ અને સર્વે લાયક ઉપાય લઈશ પછી એ બચે કે નહિ. એનું પરિણામ ઇશ્વરને સોંપું છું” તેણીને હવે પુરતો ઇશ્વર ઉપર ઇતિબાર આવ્યો હતો, તેણીનાં મનને જે રાહત હવે મળી હતી તેવી અગાઉ કદી મળી હતી નહિ.

પોતાના ભરથારને ઘણા વહાલથી જણાવ્યું કે “હવે તુંને છેલ્લી અરજ કરું છું કે આપણે છુટાં પડ્યે તે અગાઉ આજનો દિવસ તારા આત્મા વિશે મનન કરવા કાઢ અને બંદગી કર.” તેણી એવાં તો સાફ અંતઃકરણે, દ્રઢતાએ અને ભક્તિભાવથી બોલી કે તેણીના ભરથાર ઉપર જનદુષ્ટ અસર થઈ અને તેને તેમ કરવાનું વચન આપ્યું.

તે એકાંતવાસમાં આખા દિવસ રહ્યા. તેની લાગણીઓ ફરવાઈ ગઈ અને બાકાના દિવસો પોતાની આયડી સાથે પ્રેમ અને ભક્તિભાવમાં ગુજરયા.

પ્રેમ અને ભક્તિનું બળ.

પ્રિય વાંચનાર! આગળા તેમજ હાલના લગ્નાણુ ઉપરથી માલમ પડ્યું હશે કે પ્રેમ અને ભક્તિની અસરો કેટલી બળવાન છે, ગમે તેવા ઘાટકામાં ઘાટકા અને દુરગુણી માણસો પ્રેમાળ અને ભક્તિભાવના ગુણો ધરાવનારી સ્ત્રીઓની કોશેશોથી સદગુણી બને છે, અને સર્વે

ઠેકાણે પ્રેમ, ભક્તિ અને ઉમદા સદગુણોનો પસાર થાય છે. જે ઘરમાં આવી ભક્તિ ગુણોવાળી સ્ત્રીઓ વસે છે ત્યાંથી કળયો કંકાસ દુર થઈ જાય છે અને દુશ્મનો ભલા મીત્રો થાય છે, માટે મારી ભલી દીકરીઓ, તમે આ દુન્યાના ખરા ફરેસ્તા અને મરદોના રાહબર થવા માગતાં હોવો તો આ પ્રેમ અને ભક્તિના સદગુણો ખીલવજો.

જીંદગીની નેમ.

ઘણાકો વારંવાર સવાલ કરે છે કે આપણે શા માટે જીવ્યે છીએ? આપણી જીંદગીની નેમ શું હોવી જોઈએ? આ સવાલો ખરેખર ઘણાજ અગત્યના અને વાજબી છે, કારણ માણસગતનો મોટો ભાગ હજુ પણ જીંદગીની નેમ સમજતો નથી અને પોતાના કીમતી વર્ષોની ખરબાદી કરી પોતાની જીંદગીની ધુળઘાણી કરી નાખે છે, અને જ્યારે મરણનો સમય આવે છે ત્યારે હાય અફસોસ કરે છે અને પસતાવા સાથે મરણ પામે છે. માટે મરણ વખતે આપણે જાતી ઉપર હાથ મુકી કહી શક્યે કે “મારી જીંદગીનો ફેરો રદ ગયો નથી, મારી દરેક ફરજો ઉમદા રીતે ખજાવી છે.” એવી જીંદગી ગુજરવા માટે એક જાણીતા અંગ્રેજી કવીના નીચલા ઉમદા સમુદો ઉપર વારંવાર ફરસુદો વાંચવા કરી તેનો અભ્યાસ કરી, મારી દીકરી તું એ ઉમદા વિચારો અમલમાં મુકવાની કાશેશ કરશે તો ખચીત તારી જીંદગીનો ફેરો સફળ નીવડશે.

જેઓ મને ચાહે છે,
 જેઓને હું સાચો માતું છું,
 મારી ઉપર જે બેહસ્ત મગન થાય છે,
 અને વળી મારા આત્માની તે વાર જીવે છે,
 મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે,
 અને બની શકતું લલું કામ કરવા,
 એ સર્વે માટે હું જીવું છું.

જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે,
 તેઓના હેવાલથી વાકેફ થવા,
 તેઓની કીર્તીની નકલ કરવા,
 અને તેઓને પગલે ચાલવા,
 કવીઓ, સ્વભોગીઓ,
 દેશભક્તો, ગુરૂજનો,
 સર્વેથી શ્રેષ્ઠ પંડિતો,
 જેઓના કાર્યો તવારીખના સફાનું તાજ છે,
 અને વખતનું મોટું પુસ્તક બનાવે છે,
 તેઓ માટે હું જીવું છું.

હું જીવું છું તે જમાના માટે,
 કે જેને વિષે માહત્તાઓએ આગમચેતી કરી છે,
 કે માનવી ફક્ત સોનાને માટે નહી,
 પણ બુદ્ધિને માટે જીવશે,
 જ્યારે દરેક માણસ,

માનવી સાથે સંપત્તી જોડાશે,
 દરેક કુકર્મોને રાસ્ત બનાવશે,
 અને અગાઉની “છડન” (બાજેબેહસ્ત) માફક,
 આખી દુનિયા પાછી રોશનીદાર થશે.

હું જીવું છું દરેક મીનોઘ ચીજ
 સાથ સમાગમ કરવા,
 કુદરતના અને મારા હૃદયના
 જોડાણની લાગણી કરવા,
 અને ખોદાની નેમ પાર પાડવા.

જેઓ મને ચાહે છે
 જેઓને હું સાચા માનું છું,
 બેહસ્ત જે મારી ઉપર પ્રસન છે
 અને મારા આત્માની તે રાહ જીવે છે,
 દરેક ખરાબીની સામે થવા,
 દરેક ભલાં કાર્યને મદદ કરવા,
 ભવિષ્ય જે દુર છે તેને માટે
 અને બની શકે એટલાં સારાં કામ કરવા
 માટેજ હું જીવું છું.



છેવટના સખુનો.

મારી દીકરી જે જે અગત્યની સલાહ આપવાની હતી તે આપી છે.

હવે મારી દીકરી ઇશ્વરે તને શા કારણથી પેદા કરી છે અને આ જગતમાં તારું શું કાર્ય છે તે તે જાણ્યું છે, તારી ફરજો અદા કરી દુનિયામાં શાંતી અને મધુરતા કેમ જાળવવી, તારે મહાન પુરૂષો કેમ પેદા કરવા, તારે માણસ જાતને તારાં જ્ઞાનથી કેમ જ્ઞાની બનાવવું, તારી ચશ્મોથી માણસમાં પવિત્રતા અને ઇજ્જત કેમ ઉત્પન્ન કરવી, તારા મધુર દલકતા ગાયનથી માનવીનું દુઃખી અને કંટાળેલું મન કેમ રીજવવું અને સ્તુતિપાત્ર બનાવવું, તારાં પવિત્ર ખુરેહથી હવસને મીનોષ શક્તિમાં કેમ ફેરવી નાંખવો, તારા હાથોથી ધરનો સનગાર કેમ કરવો, તારી જાતીમાંનું પવિત્ર દુધ તારાં બાળકને કેમ આપવું, તારા શરીરમાં કેમ સ્વચ્છ ખોરાક પાચન કરવો અને તેથી શરીરને અને લોહીને કેમ સ્વચ્છ રાખવું, તારાં પગલાં જ્યાં પડે ત્યાં શાંતિ, નેકી અને રાસતીનો કેમ પ્રસાર કરવો, તારા કોમળ શરીરથી કુદરતની ખુબસુરતીમાં કેમ તેજ આપવું, અને કુવારી જીંદગીમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી માતૃપિતાને સુખી અને આનંદી બનાવી, તારા ભરથારના ધરમાં શાંતી, ઇજ્જત, પવિત્ર પ્યાર અને દેશભિમાન ધરાવનાર, નામાંકિત ફરજો ઉત્પન્ન કરી તારી ફરજો બજાવી તારું નામ કેમ અમર કરી જવું તે વિષેનું જ્ઞાન તુને

ટુંકમાં આપ્યું છે. દુરગુણોની જાણમાં તું ન ફસે અને તારી પવિત્રાઈ જાણવી રાખે તે પણ જ્ઞાન તેં મેળવ્યું છે. હવે મારી દીકરી તે પરવરદેગારને તારે માટે બંદગી કરે છું અને તે વડે તને આશીશ આપું છું કે તું એક આ જગતની પવિત્ર અને સદગુણી નારી થજે, માબાપને મગર બનાવનારી સદગુણી દીકરી, પવિત્ર અને વફાદાર મહેરદાર અને ઉમદા ફરજંદો બનાવનારી માતા તરીકે નીવડે એવી મારી દુઆ તુંને આમીન થાય !



